[illegible]

[illegible]

અભિનવ વૈદ્યશાસ્ત્ર.

The New Science of Healing.

(ડૉ. કુન્હેની જલચિકિત્સા.)

Uniform Method of cure, without Medicines and without Operations.

લેખક તથા પ્રકાશક,

મી. જી. વી. ક્રિશ્ના રાઓ.

ઠે. જુની સ્મોલકોઝ કોર્ટ બીલ્ડીંગ, પ્રીન્સેસ સ્ટ્રીટ.

મુંબાઇ.

આવૃત્તિ ૧ લી   પ્રત ૧૦૦૦.

સંવત ૧૯૭૬   સને ૧૯૨૦.

કીંમત રૂ. ૩-૦-૦.

ધી ડાયમંડ જ્યુબીલી પ્રિન્ટીંગ પ્રેસમાં પરીખ દેવીદાસ છગનલાલે
છાપ્યું સલાપોસ રોડ—અમદાવાદ.

ઉપોદ્ઘાત.

Inttroductory Notes.

અર્વાચીન કાળની જુદી જુદી ઉપચાર પદ્ધતિઓ જગતને કાંઇ પણ ઉપકારક હોય તો એમાંની એક ઉપચાર પદ્ધતિ "Nature Cure" જે જર્મનીના ડૉ. કુન્હેએ શોધી કાઢી છે, અને "The New Scienee of Healing" એ નામના ગ્રંથમાં પ્રગટ કરી છે, તેને પણ માણસજાતની ગણનામાં આવકારતું સ્થાન મળવું જોઇએ, એમ મારો અભિપ્રાય છે.

આ ગ્રંથની અનેક જુદી જુદી ભાષાઓમાં અનેક આવૃતિઓ આજ સુધીમાં બહાર પડી ચૂકી છે, જે એ ઉપચાર પદ્ધતિની લોકપ્રિયતાનો એક પુરાવો ગણી શકાય. ગુજરાતી ભાષામાં આ ગ્રંથના છૂટા છવાયા અનુવાદો થયા છે, પણ તે અપૂર્ણ હોઇને લોકપ્રિય થઇ શક્યા નથી; એટલા માટે આ શાસ્ત્રીય ગ્રંથને ગુજરાતી ભાષામાં પ્રગટ કરવાનો અનુકૂલ પ્રસંગ શી રીતે પ્રાપ્ત થયો, તેની નોંધ અત્રે લેવા જેવી છે. આજથી ત્રણેક વર્ષ ઉપર મને મુત્રાશયનો રોગ લાગુ પડ્યો હતો–મુત્રાશય વરમ Subacute—Inflamation રોગ સખ્તરૂપમાં હતો. જેથી મારે પથારીવશ થવું પડ્યું હતું. મુંબઇમાં મારા એક મિત્રે મને ભલામણ કરી કે ડૉ. કુન્હેના પાણીના પ્રયોગથી તમને ફાયદો થશે; એ ઉપચાર પદ્ધતિની એક શાખા અત્રે મુંબઇમાં હોવાથી તે મિત્ર ડૉ. કુન્હેની ઉપચાર પદ્ધતિ પ્રમાણે ઉપચાર કરનાર મી. જી. વિ. કૃષ્ણારાવને મારા પાસે તેડી લાવ્યા. મિ. કૃષ્ણારાવ આ કામમાં કેટલા કુશળ છે, અગર તેમના ઉપચારથી આવાં કઠણ દરદો કેટલે અંશે સારાં થાય છે, તેની મને માહીતી નહિ છતાં, એ અજાણ્યા ગૃહસ્થના માયાળુ અને મિલનસાર સ્વભાવથી હું તેનો ઉપચાર કરવાને લલચાયો. મારા દરદમાં એલોપથીના ડૉક્ટરોએ ગરમ પાણીનો શેક કરવા તથા ગરમ પાણીમાં બેસવા મને ભલામણ કરી હતી, ત્યારે મિ. કૃષ્ણારાવનો ઉપચાર તેથી વિરૂદ્ધજ હતો. નળમાંથી વહેતા ઠંડા પાણીનાં ટબમાં કમરબુડ બેસીને sitz-bath લેવા અને બરફ મેલવી વધારે ઠંડા પાણીમાં Friction bath મારે લેવાના હતા. મેં એ ઉપચાર ચાલુ કર્યો અને તેથી એકાદ માસમાં આ ઠંડા જલોપચારથી કે પછી દુધ ચોખા અને નારંગીના સખ્ત પથ્યથી કે દરદ ઉપર મુદત જવાથી, પણ મારૂં દરદ ધીમું પડ્યું અને મને આ ઉપચાર ઉપર વિશ્વાસ ઉત્પન્ન થયો.

આ બનાવ પછી થોડા માસે મુંબઇના મારા મિત્ર શેઠ રણછોડદાસ ત્રીકમજી (કચ્છ અંજારવાળા) એ એમના મંદાગ્નિના સખ્ત દરદ માટે મારો ઉપચાર કરવા માંડ્યો. મેં કેટલીક દવાઓ અજમાવી પણ તેથી જાણવા જોગ સુધારો ન થયો, ત્યારે ઉપલો પાણીનો પ્રયોગ કરવાની મેં તેમને ભલામણ કરી, અને મિ. કૃષ્ણારાવ સાથે મારે નવી મિત્રતા થયેલી તેથા હું શેઠને મી. કૃષ્ણારાવ પાસે તેડી ગયો. શેઠને પોતાને પણ પાણીના પ્રયોગ ઉપર પ્રથમથીજ આસ્થા હતી, તેમાં મેં ભલામણ કરી એટલે મી. કૃષ્ણારાવની સલાહ પ્રમાણે કટિસ્નાન વગેરે પ્રયોગ ચાલતો કર્યો. આ પ્રયોગથી શેઠની તબીયત સુધરવા લાગી, અને અનેક દવાઓથી જે લાભ નહોતો થયો તે કટિસ્નાનથી થયો. શેઠ મી. કૃષ્ણારાવ ઉપર પ્રસન્ન થાય, એ તો સ્વભાવિક છે, પણ મારી કિંમત પણ તેમની દૃષ્ટિમાં હતી તે કરતાં પણ વધી. તેઓ વારંવાર મારે મોઢે તેમજ બીજાઓ આગળ મારી પ્રશંસા કરવા

લાગ્યા કે "તારા જેવો નિઃસ્વાર્થી વૈદ્ય મેં ક્યાંઇ જોયો નથી." શેઠ રણછોડદાસની મારા ઉપર અતિશ્રદ્ધા હોવાથી મારી દવાનો ઉપચાર મેં હજી ચાર છ માસ લંબાવ્યો હોત તો એ ઉદાર શેઠ પાસેથી મને દ્રવ્યનો પણ સારો તડાકો પડયો હોત. પણ તે ખ્યાલ છોડીને શેઠને જલદી કઇ રીતે આરામ થાય એ દૃષ્ટિથી મેં પાણીનો પ્રયોગ કરવાની તેમને સલાહ આપી અને લાભ પણ થયો, તેથી તેઓ બહુજ પ્રસન્ન થયા—અસ્તુ—

દુનિયામાં કદરદાની કરવાના અને થયેલ ઉપકારનો બદલો વાળવાના અનેક પ્રસંગો બને છે, પણ વૈદ્ય અને તેના દરદી વચ્ચેના નિઃસ્વાર્થ તથા નિર્મળ સંબંધથી ઉત્પન્ન થયેલી આભારવૃત્તિની કિંમત સર્વથી મોટી છે. મિ. કૃષ્ણારાવે પણ બદલાનો તાત્કાલીક લોભ રાખ્યા વિના શેઠના દરદનો ઉપચાર કર્યો અને તેથી સ્નેહ સંબંધ વધ્યો. ડૉ. કુન્હેના The New Science of Healing" નું ગુજરાતીમાં ભાષાન્તર કરાવી તે ઉપચાર પદ્ધતિનો પ્રસાર કરવાની મી. કૃષ્ણારાવની લાંબા સમયની ઇચ્છા પાર પાડવાનો તેમને આ અનુકુલ યોગ લાગ્યો અને એ પુસ્તક છપાવી આપવાને તેમણે શેઠ રણછોડદાસ પાસે માગણી કરી. શેઠે આ કામમાં મારી સલાહ લીધી. કોઇ સારૂં કાર્ય થતું હોય તો તેને અનુમોદન આપવું, એ ફરજનો વિચાર કરીને મેં શેઠને એ કામમાં મદદ આપવાની સલાહ આપી. આયુર્વેદના પુનર્જીવન માટે આદરેલાં કાર્યો પૈકી એકાદ એવા મારા પોતાના કાર્યમાં આવા મુંબઇના શેઠીઆઓની મદદ મેળવવાની મારી તે પહેલાંની ઇચ્છા હજી લટકતી હતી, દરમીયાન મી. કૃષ્ણારાવનું આ પુસ્તક પ્રગટ થાય તો તે પણ એક સારૂં કાર્ય થાય છે, એવી દૃષ્ટિથી શેઠના ઉદાર આશ્રયથી એ પુસ્તક પ્રગટ કરાવવાનો નિશ્ચય કર્યો, અને એ પુસ્તકનું ભાષાન્તર કરાવી છપાવી પ્રગટ કરવાનું કામ મને સોંપવામાં આવ્યું. ડૉ. કુન્હેના આ પુસ્તકનું શુદ્ધ ગુજરાતી ભાષાન્તર કોઇ વિદ્વાન ગુજરાતી લેખક પાસે કરાવવાના વિચારથી "ગુજરાતી" પેપરમાં એ સંબંધી મેં જાહેર ખબર આપી. એકાદ પ્રસિદ્ધ ગુજરાતી લેખકે એ કામ ત્રણ-સોથી ચારસો રૂપીઆમાં કરવાની ઇચ્છા બતાવી. પણ મિ. કૃષ્ણારાવે પેહેલેથીજ આ પુસ્તક કોઇ પારસી લેખકને ગુજરાતી ભાષાન્તર કરવા માટે આપ્યું હતું, અને ભાષાન્તર તૈયાર થઇ ગયું હતું. મને તે ભાષાન્તર બતાવવામાં આવ્યું. ભાષા તદ્દન પારસીસાહી હોવાથી મેં તે નાપાસ કર્યું. મી. કૃષ્ણારાવ તે પારસી લેખકને એ ભાષાન્તર કરવા બદલ કાંઇ રકમ આપી બેઠા હતા, તેથી તેના તરજુમામાં જે ખામી હોય તે સુધારીને તે ફરી લખી આપે, એ શરતે, એજ લખાણનો સ્વીકાર કરવો, તેમાં પાછો મારે સુધારો કરવો અને ઉપયોગમાં લેવું, એવી મી. કૃષ્ણારાવે ઇચ્છા બતાવી, તેથી લખાણ લેખકને ફરી લખવા પાછું આપ્યું. થોડા દિવસમાં તે લેખ ફરી મારા પાસે આવ્યો, તે જોતાંજ ઘણા અચંબા સાથે મને માલમ પડ્યું કે જે લખાણ ભાષાન્તરકારને ફરી કરવા આપ્યું હતું તેજ એ લખાણ હતું અને તેમાં એક પણ શબ્દનો સુધારો થયો નહોતો. આ ભાષાન્તર કરનારે પ્રથમ કેટલાંક વાક્યો પડતાં મુકીને ગાબડાં પાડયાં હતાં, તે વાક્યો પૈકી કેટલાંક વાક્યોના તરજુમા કરીને તેનાં નવાં પાનાં અંદર મુકી આપ્યાં હતાં.

હવે આ પુસ્તક માટે આ લખાણ ચલવવું કે કેમ ? તેમાં મારે સુધારો કઇ રીતે કરવો ? આ પ્રશ્નો મને થયા. મી. કૃષ્ણારાવ મદ્રાસી ગૃહસ્થ હોવાથી તેઓ આ લખાણની ખામી સમજી શકે એમ નહોતું. શેઠે બધો આધાર મારા ઉપર મુક્યો હતો. મેં તે લખાણ સુધારવા માટે હાથમાં લીધું; પણ કેટલુંક સુધારવું ? મને લાગ્યું કે આ લખાણમાં સુધારો

કરવા કરતાં તો હું પોતેજ ભાષાન્તર કરૂં તો ઓછી માથાકૂટ પડે. પરન્તુ તે કામ કરવાની મને ફુરસદ નહોતી. તથાપિ શેઠ રણછોડદાસની અને મી. કૃષ્ણરાવની ઇચ્છા પ્રમાણે તે પુસ્તક ખામી વગરનું મારે છપાવી તૈયાર કરવું જ જોઇએ.

એ પારસીસાહી લખાણ એક શુદ્ધ ગુજરાતી જાણનાર લેખકને સોંપ્યું. તેને તેના કામનો આખરે બદલો આપવો ઠરાવીને ભાષામાં બનતો સુધારો કરવાની મેં તેને સુચના આપી, અને તે સુચના અનુસાર તેણે તે બધું લખાણ ફરી લખ્યું, ત્યારેજ તે પ્રેસમાં મોકલવા લાયક થયું. આવી ગુંચવણને લીધે અને પ્રેસની ઢીલને લીધે વચ્ચે લાંબો સમય નીકળી ગયો. આ પુસ્તકને શુદ્ધ ગુજરાતી ભાષામાં છપાવવાના આ પ્રયાસમાં આટલી બધી માથાકૂટ પડયા છતાં મારે કહેવું જોઇએ કે તેમાં ઠામ ઠામ પારસીશાહી ભાષાની ગંધ હજુ રહી ગઈ છે, જે ખામીને માટે વાંચકવર્ગ ક્ષમા કરશે. પ્રુફો સુધારવામાં બનતી કાળજી રાખવા છતાં તેમાં પણ કેટલીક ભૂલો રહી ગઇ હશે, જે વાંચકો સુધારીને વાંચશે.

આ પુસ્તક છપાવી આપવાના આશ્રયમાં શેઠ રણછોડદાસે ઘણી ઉદારતા બતાવેલી છે, એ વાત પણ મારે અત્રે જણાવવી જોઇએ. ગમે તે ખર્ચે પણ પુસ્તક સારૂં થાય, એવી તેમની મને ભલામણ હોવાથી છાપ, કાગળ અને પૂંઠાના ખર્ચમાં કાંઇપણ કરકસર કે ખામી રાખી નથી, છતાં કાંઇ ખામી રહી હોય તો તે દોષ છપાવી આપનાર આશ્રયદાતાનો નથી, પણ અનેક પ્રતિકૂલ સંજોગોનો છે. કાગલ છપાઇની અતિ વધી પડેલી મોંઘારતના વખતમાં આ પુસ્તક છપાવી પ્રગટ કરવામાં ધાર્યા કરતાં લગભગ બમણું ખર્ચ થયું, તથાપિ તે સર્વ ખર્ચ શેઠ રણછોડદાસે આપીને આવું ઉપયોગી પુસ્તક પ્રગટ કરવાની જોગવાઈ કરી આપી, તેને માટે શેઠ મજકૂરની ગુજરાતી પ્રજા આભારી છે.

પુસ્તક પ્રગટ કરવાના કાર્ય સંબંધી આટલી પ્રસ્તાવના કર્યા પછી હવે એ પુસ્તકના મૂળ લેખક વિષે તથા લેખની અંદરના વિષય વિષે અને એ નવીન ઉપચાર પદ્ધતિ વિષે થોડી સમાલોચના કરીએ.

એક માણસ ધારે તો પોતે હાથમાં લીધેલા વિષયમાં તે કેટલો બધો ઉંડો ઉતરી શકે છે અને કેટલો બધો પુરૂષાર્થ કરી શકે છે, તેને માટે ડૉકટર કુન્હેનું દ્દષ્ટાંત પ્રસિદ્ધ છે. કુન્હે ડૉકટર નહોતો, વૈદ્ય નહોતો, વૈદકનો અભ્યાસી પણ નહોતો. અભ્યાસ અને ડિગ્રી-વિના તે ડૉકટર થયો! આખી દુનિયામાં જેના ઉપચારો ચાલુ થયા છે, એવા એક પ્રસિદ્ધ તબીબમાં તે ગણાઇ ગયો.

વાસ્તવિક કારણ એ છે કે, શરીરરચના અને તેમાં થતા ફેરફારોની ગલીકુંચીઓમાં નહિ જતાં દરદો તથા તેના ઉપાયનું તેણે એક ચોકસ ધોરણ બાંધ્યું. 'Foreign Matters' એટલે "વિજાતીય દ્રવ્ય" એ દરદનું કારણ, અને એ "**વિજાતીય દ્રવ્ય**" ને શરીરમાંથી કાઢવું, એ તેનો ઉપાય એમ તેણે ઠરાવ્યું. તે કહે છે કે, "અનેક દરદોનું એકજ કારણ છે અને ઉપાય પણ એકજ હોવો જોઇએ." શરીરના જુદા જુદા અવયવોમાં જુદા જુદા આકારે દરદો દેખાઈ આવે છે, અને વૈદક શાસ્ત્રની કેટલીક શાખાઓ—આયુર્વેદ—યુનાની—એલોપથી—વગેરે એ દરદોને જુદાં જુદાં નામ આપે છે અને તેના ઉપાયો પણ જુદા જુદા નક્કી કરતા જાય છે; પરન્તુ ડૉકટર કુન્હે કહે છે કે, "શરીરમાં ઉભરાતાં બધાં દરદો એકજ વિજાતીય દ્રવ્યના જુદા જુદા આકારો માત્ર છે, અને તે વિજાતીય દ્રવ્ય આંતરડાંમાંથી, બાટલીની અંદરના ઉભરાતા ખમીરની પેઠે ઉંચે ચડીને ચોક્સ પ્રકારના આકારરૂપે પ્રગટી

નીકળે છે, તેનું નામ "વિજાતીય દ્રવ્ય." એ વિજાતીય દ્રવ્યને શરીરમાંથી કાઢી નાખવાનો ઉપાય પણ એકજ તાસીરનો હોવો જોઇએ. ડૉકટર કુન્હે કટિસ્નાન, બાફ, વગેરે જલ પ્રયોગો કરીને વિજાતીય દ્રવ્યને કાઢી નાખવાની ભલામણ કરે છે. દવાઓને પેટમાં નહિ નાખવી એવો તેનો ઉપદેશ છે. ડૉ. કુન્હેના આ સિદ્ધાન્તમાં સત્ય છે, એમાં તો કાંઈ શંકા નથી. આયુર્વેદના આચાર્યો પણ "**આમ**" ને દરદોનું મુખ્ય કારણ માને છે, અને એ **આમ**નું સ્થાન પણ આંતરડાં છે, આથી સિદ્ધ થઇ શકે છે કે, આયુર્વેદના ગ્રંથોનો અપક્વ "**આમદોષ** અને ડૉ. કુન્હેનું '**વિજાતીય દ્રવ્ય**' એ બન્ને એકજ છે.

આવું 'વિજાતીય દ્રવ્ય' શરીરમાં એકઠું ન થવા દેવું, એ વૈદ્ય વિદ્યાનું પહેલું કર્તવ્ય, અને એકઠું થયા પછી તેને એવી યુક્તિવડે કાઢી નાખવું કે શરીરમાં બીજા વિકારો થવા ન પામે, એ વૈદ્યવિદ્યાનું બીજું કર્તવ્ય છે. રોગ એટલે 'વિજાતીય દ્રવ્ય' નો શરીરમાંથી નીકાલ કરવાના અનેક ઉપાયોમાં, સ્નેહન, સ્વેદન, વમન, વિરેચન, અને બસ્તિને પ્રાચીન કાલથી પ્રધાન ઉપાયો ગણવામાં આવેલ છે. પ્રથમ સ્નેહન ક્રિયા (ઘી, તેલ, વગેરે સ્નિગ્ધ દ્રવ્યોથી કોઠો નરમ કરવો અને વાયુને જીતવો તે ક્રિયા) કરવીઃ પછી સ્વેદનક્રિયા (શરીરને ગરમ પાણીની કે વરાળની બાફ આપીને ચામડીનાં છિદ્રો ખુલ્લાં કરવાં તે) કરવી જેથી વિજાતીય દ્રવ્ય એ છિદ્રોદ્વારા બહાર નીકળે, તે ક્રિયાને સ્વેદન કહે છે.

વમન એટલે ઉલટી. કેટલાક દોષો ઉલટીથી કાઢી નાંખવા જેવા હોય તેમાં ઉલટી કરાવવી. વિરેચન—રેચ આપીને આંતરડાંના ખરાબ મેલને કાઢી નાખવો. કેટલાંક દરદોમાં રેચની જરૂર પડે છે; બસ્તિ એટલે ગુદાદ્વારથી ગરમ પાણી અથવા દવામિશ્રિત પાણી ચડાવીને આંતરડાં ધોવાં તે ક્રિયા. એક બીજી બસ્તિ મૂત્રાશયને ધોવા સંબંધી છે; જેમાં પેસાબ માર્ગે પાણી ચડાવવાથી મૂત્રાશયને ધોવાની ક્રિયા થાય છે. આ પંચ કર્મ ખરૂં કહીએ તો ઉપચારના કુદરતી ઉપાયો છે, અને તે પાંચ ક્રિયાઓ પૈકી કઈ કઇ ક્રિયાનો ઉપયોગ કયા દરદીમાં કરવો, તેનો નિર્ણય કરવામાં અક્કલ અને અનુભવની જરૂર છે.

ત્યાર પછી બહારનાં દ્રવ્યો (દવાઓ) શરીરમાં નાખીને અંદરના દોષો એટલે વિકારોને દૂર કરવા કે દબાવવાના ઉપાયો શોધી કાઢવામાં આવ્યા, જેમકે ગરમ પ્રકૃતિમાં ઠંડા દ્રવ્યો અને ઠંડી પ્રકૃતિમાં ગરમ દ્રવ્યો ખવરાવવાં, કફ્ફ઼ કાઢવા માટે કફ દ્રવ્યો, કૃમિ મારવા માટે કૃમિઘ્ન દ્રવ્યો, ઇત્યાદિ અનેક પ્રકારનાં દ્રવ્યોની શોધ અને યોજના હયાતિમાં આવી. ઉપચારનાં આ દ્રવ્યોમાં કેટલાંક ઉગ્ર અને ઝેરી દ્રવ્યોની પણ યોજના થઈ. આ જાતનો ઉપચાર આગળ ચાલતાં બહુ વિસ્તાર પામ્યો.

પૃથ્વી ઉપર સેંકડે ૯૦ ટકાના પ્રમાણમાં આ જાતના ઉપાયો ચાલે છે. આપણા દેશમાં આયુર્વેદ, યુનાની અને એલોપથી એ મુખ્ય ઉપચાર પદ્ધતિઓમાં આ જાતનાં દ્રવ્યો વડેજ ઉપાયો થાય છે, તે ઉપરાંત, હોમિયોપેથી, બાયોકેમિક વગેરે ઉપચાર પદ્ધતિઓ હયાતિમાં આવી, પણ તે માત્ર એલોપથીનું રૂપાન્તર છે. આ બધી ઉપચાર પદ્ધતિઓ ઉપયોગી છે, અને દરેક પદ્ધતિ ઉપકારક પણ છે. તથાપિ એમતો કહેવું જોઇશે કે, એ ઉપચારો જોખમ વિનાના નથી. કયા દરદીના શરીરમાં કઈ જાતનો દોષ વધ્યો છે, અને તેને માટે કેવું દ્રવ્ય કેટલા પ્રમાણમાં યોજવાની જરૂર છે, તેનો યથાર્થ નિર્ણય કરવો, એ કામ સહેલું નથી; ઘણું જોખમ ભરેલું છે. વિશાળ અનુભવ અને મોટી અક્કલની તેમાં જરૂર છે. આ ઉપચારો કરનારા બધા વિશાળ અનુભવ અને જોઇતી અક્કલ ધરાવે છે કે નહિ, એ મ્હોટો

પ્રશ્ન છે. પૃથ્વી ઉપર એવા ઉપચારકો બહુજ થોડા છે, અને એ ઉપચારકોમાંના સેંકડે ૯૦ ઉપચારકો અડસટ્ટેથી, આશરેથી અને અનુમાનથી કામ કરે છે. એટલા માટેજ આ જાતના વૈદક ઉપચારને "ઉંટવૈદુ" કહેવામાં આવે તો તે ખોટું નથી. "નેચરક્યોર" (Nature Cure)" ઉપલી ઉપચાર પદ્ધતિઓને વખોડે છે, અને કહે છે કે તે ઉપચારો હાનિ વધારે કરે છે. આ અભિપ્રાય એકદમ અનાદર કરી નાખવા જેવો નથી. વિચારવા જેવો છે. ઉપચાચારના વધારાની સાથે પૃથ્વી ઉપરથી રોગ ઘટવા જોઇએ, તેને બદલે રોગ વધ્યા છે. દર્દીઓ પણ વધ્યા છે. આ સ્થિતિ નિરાશાજનક છે, અને ઉપચાર પદ્ધતિમાં સુધારણા થવાની અવશ્ય જરૂર છે.

આયુર્વેદની ઉપચાર પદ્ધતિ પ્રમાણે ઉપચાર કરતાં કરતાં ઘણા લાંબા કાળના થયેલ અનુભવના આધારે હું કહી શકું છું કે અયોગ્ય–પ્રકૃતિ વિરૂદ્ધ–ખાનપાન અને તેનો બીગાડો–એજ રોગનું કારણ છે; અને એ બીગાડો અનેક સ્વરૂપે શરીર ઉપર દેખાવ કરે છે. ઉપચારક વૈદ્યો તથા ડૉકટરોએ પોતાની સગવડ માટે તે અનેક સ્વરૂપોને અલગ અલગ ઓળખવા માટે તેનાં જુદાં જુદાં નામ આપ્યાં છે, જેમકે આંતરડાંનો બીગાડો આંખમાં જઇને જે વિકારો કરે તેને ખીલ કે આંખ ઉઠવી, એવું નામ આપ્યું; તે આંતરડાનો દોષ માથામાં જઇ વિકાર કરે ત્યારે તેને શિરોરોગ (માથાનાં જુદાં જુદાં દરદો) એવું નામ આપ્યું. એ રોગ ગળામાં જઇ કાંઇ દરદ કરે ત્યારે તેને જ ગળાંની ગરમી, કાકડો વધવો, સાદ બેસી જવો એવાં નામ આપ્યાં. અને એજ દોષ છાતીમાં જાય ત્યારે તેને ખાંસી, કફ, દમ, ક્ષય, વગેરે નામ આપ્યાં; એ દોષ મગજમાં જાય ત્યારે મગજનાં દરદો–લકવો, ઉન્માદ, વાઇ, લુલાગવી, મૂર્છા, વગેરે નામ આપ્યાં; જ્યારે આંતરડાનો એ દોષ મૂત્રાશયમાં દેખાયો ત્યારે મૂત્રાશયના અનેક દરદોનાં અનેક નામ ગોઠવ્યાં. દરદોનાં આવા વર્ગીકરણની જરૂર નથી એમ મારૂં કહેવું નથી. જેમ એક બ્રહ્મમાંથી અનેક સૃષ્ટિ પેદા થઇ છે તેમ એક દોષમાંથી દરદોની પણ જુદી જુદી અનેક સૃષ્ટિ પેદા થયેલી દૃષ્ટિએ પડે છે. પણ જેમ માયાની આ સર્વ સૃષ્ટિનો લય એક બ્રહ્મમાં થાય છે, તેમ આ સર્વ દરદો પણ આંતરડાંના દોષના શમન સાથે સમાઈ જાય છે. માણસોએ માયાની સૃષ્ટિનાં હજારો નામ પાડયાં છે, તેમ વૈદ્યો તથા ડાકટરોએ શરીરના વિકારોની આ સૃષ્ટિનાં અનેક નામ પાડીને આ માયાવી દરદોનો વંશવિસ્તાર વધારી દીધો છે. એકજ શરીરમાં હજારો દરદો અને તેનાં હજારો કારણો હોય એ સંભવતું જ નથી. જ્યારે એ અસંભવિત છે ત્યારે સંભવિત વાત એ છે કે, અનેકરૂપે અનેક સ્થાનમાં દેખાતાં દરદો ભાસે છે ઘણાં, છતાં તેનું કારણ એકજ છે, અને કારણ એકજ હોય તો તેનો ઉપાય પણ એકજ હોવો જોઇએ, એવો સિદ્ધાન્ત નક્કી થાય છે અને એ સિદ્ધાન્ત ઉપર ડૉ. કુન્હેનું આ ઉપચાર શાસ્ત્ર રચાયું છે.

એટલા માટે આ ઉપચાર પદ્ધતિને અશાસ્ત્રીય અથવા અનાદરણીય ઠરાવી શકાશે નહિ. જો આ પદ્ધતિને શાસ્ત્રીય અને આદરણીય ઠરાવીશું તો ડૉ. કુન્હેની આ ઉપચાર પદ્ધતિ અને બીજી પ્રચલિત એલોપથી, આયુર્વેદ, યુનાની વગેરે ઉપચાર પદ્ધતિઓ વચ્ચે શું અને કેટલો ભેદ છે, તે વિચારવું બાકી રહે છે. આયુર્વેદનો અનુયાયી છતાં આ સ્થળે મારો અભિપ્રાય સ્પષ્ટપણે આપવામાં હું અચકાતો નથી. જ્યાં સુધી આયુર્વેદના અનુયાયીઓ પંચકર્મ અને ત્રિદોષ (વાત પિત્ત કફ) વાદની વાસ્તવિક મર્યાદામાં રહીને ઉપચાર કરશે ત્યાં સુધી ડૉ. કુન્હેની રોગ નિદાનની અને ઉપચારની પદ્ધતિ સાથે એકતાલ થવામાં બાધ

આવશે નહીં. પણ બાજીગરના ખેલની પેઠે, શારીરિક વિકારોની આ માયાવી સૃષ્ટિમાં ડૂબ્યા પછી પતો લાગે એમ નથી; એકજ માયાના જુદા જુદા ખેલમાં દૃષ્યમાન થતાં સ્વરૂપોને દેખીને કાર્ય કારણની જુદી જુદી કલ્પના કરીએ છીએ. એવીજ રીતે શારીરિક દરદોની આ સૃષ્ટિમાં દરદોનાં કાર્ય કારણની અનેક કલ્પના કરવામાં આવે છે અને નિદાન તથા ઉપચારની પણ એક ગુંચવણ ભરેલી સૃષ્ટિ રચાણી છે. આ સ્થિતિમાં અગાઉ કહી ગયા તે પ્રમાણે, આ છેલ્લી ઉપચાર પદ્ધતિઓ અથવા તેના ઉપચારકો વારંવાર ગુંચવણમાં પડીને ભૂલને પાત્ર બને, એવો સંભવ છે. અમે સ્વયં અનુભવ્યું છે કે, નિદાન અને ઉપચારમાં આપણે વૈદ્યો તથા ડાકટરો વારંવાર ભૂલો કરીએ છીએ અને એ ઉપચાર જેટલો દરદીઓના લાભમાં જતો હોય, એટલોજ ભૂલવાળો ઉપચાર દરદીઓના ગેરલાભમાં પણ જતો હોય, એવો ભય છે. અરે, પૃથ્વી ઉપરથી દરદો અને દરદીઓની સંખ્યા ઓછી નહી થવાનાં અનેક કારણોમાં વૈદ્યક ઉપચારકોની આવી ભૂલોને પાત્ર ઉપચાર પદ્ધતિને પણ એક કારણરૂપે આગળ મૂકી શકાશે.

ડૉ. કુન્હેની ઉપચાર પદ્ધતિ ભૂલને પાત્ર નથી, એમ અમે કહેતા નથી. તેમાં પણ ભૂલ થઇ જવાનો સંભવ છે. કયાં કેટલો દોષ એકઠો થયો છે, અને એ દોષને દૂર કરવામાં કટિસ્નાન તથા બાષ્પ સ્નાન એ બેમાંના કયા પ્રકારનો જળપ્રયોગ વધુ હિતકારક થશે, તે નક્કી કરવું, એમાં પણ શારીરિક રચના સંબંધી જ્ઞાન, વિદ્વતા અને અનુભવની જરૂર છે.

ડૉ. કુન્હેની ઉપચાર પદ્ધતિ આપણા દેશમાં હજી શરૂ થઇ નથી. અલ્પ પ્રમાણમાં તેના ઉપાયો ચાલે છે, અને તે પદ્ધતિના અનુયાયીઓ વૈદ્ય કે ડાકટર વર્ગના થોડાજ હોય છે. જે થોડાક અનુયાયીઓ છે તે સામાન્ય લોકો (lay men) છે, અને આ જળ પ્રયોગોમાં કુશળ (expert) ગણાતા ઉપચારકો પણ વૈદ્યવિદ્યાથી કે તેના બારીક નિયમોથી અનભિજ્ઞ જોવામાં આવે છે, તે વળી મોટી ખામી છે. દરદોનું કારણ એકજ છે, અને તેથી તેનો ઉપાય પણ એકજ હોવો જોઇએ, એવો સિદ્ધાન્ત બોલવામાં જેટલો સહેલો છે એટલો તે ઉપચાર કરવામાં સહેલો ન હોવો જોઇએ. આવા એકદેશી સિદ્ધાન્તને અનુસરીને સૌ કટિસ્નાન કરવા મંડી જાય, એટલું બસ નથી. દરદીના શરીરનું બંધારણ, દોષનું સ્વરૂપ, અને પ્રકૃતિ વગેરે વાતો સૂક્ષ્મ રીતે સમજી લીધા પછીજ આ ઉપચાર થાય તો વધારે ઠીક, અને તેથી ડૉ. કુન્હેના ઉપચારો આયુર્વેદ કે એલોપથીના અનુયાયી વૈદ્ય કે ડાકટરના હાથમાં હોય તો તે વધારે સલામત ભરેલું ગણી શકાશે. વૈદ્યક જ્ઞાનથી અનભિજ્ઞ એવા જલોપચારકો દરદીઓને સર્વ રીતે સંતોષ આપી શકેજ નહિ. કેમકે વૈદ્યવિદ્યાના સૂક્ષ્મ જ્ઞાનના અભાવે તેઓ દરદીઓની અનેક શંકાઓનું સમાધાન કરી શકે જ નહિ, અને કરી શકતા નથી, એવું અમારા અનુભવમાં આવ્યું છે. આ એક ખામી છે, અને તેમાં સુધારો થવાની જરૂર છે.

આ પ્રસ્તાવનાની સમાપ્તિ કરતાં છેવટ એટલુંજ જણાવવું બસ થશે કે, આ પુસ્તકનો વિષય અને તેના કર્તાનો સિદ્ધાન્ત ઉત્તમ છતાં એ ઉપયોગી સિદ્ધાન્તનું લોકોમાં શિક્ષણ આવા ગ્રંથદ્વારા જેવી શુદ્ધ સરલ ભાષામાં થવું જોઇતું હતું તેવું નથી થયું; તે ખામી ભવિષ્યમાં એટલે બીજી આવૃત્તિમાં અવશ્ય સુધારી લેવામાં આવશે.

મુંબાઇ.
તા. ૧-૭-૧૯૨૦.

વૈદ્ય જટાશંકર લીલાધર.

અનુક્રમણિકા.

ભાગ ૧ લો.

ભાગ ૨ જો.

ભાગ ૩ જો.

ભાગ ૪ થો.

અભિનવ વૈદ્યશાસ્ત્ર.

(ડૉ. કુન્હેની જલચિકિત્સા.)

ભાષણો.

૧. દરદો સારાં કરવાની નવી સાયન્સની શોધ હું શા ઉપરથી કરી શક્યો ?

બાનુઓ અને ગૃહસ્થો,

માણુસ જાતના સ્વભાવની એવી ખાસિયત હોય છે કે જ્યારે તે અમુક બાબતસર શોધ કરે છે ત્યારે તેને તે એકદમ જાહેરમાં લાવી દેતો નથી; પણ પોતાના જાત ભાઇઓને તેને લગતું જ્ઞાન આપવાને સારૂ પોતાની શોધ જાળવી રાખે છે અને તેને પરિપક્વ થવા દે છે. આ ખાસિયતમાં જો કે કાંઇક અભિમાનનો અંશ આવેલો છે, પણ તે માણુસ જાતના સ્વભાવને પૂરેપૂરી રીતે બંધ બેસ્તું થઇ પડે એવું છે. સામાન્ય રીતે, એક શોધકને બાહારનો ભભકો નહિ પણ ગમતો હોય, તો પણ તેણે સત્ય તો જાહેર કરવું જ જોઇએ. એ રીતે આજ છેલ્લાં ત્રીસ વર્ષ થયાં મને જે જાતી અનુભવ થયેલો છે અને તે દરમ્યાન મેં જે ચાલુ મહેનત લીધી છે, તેનું પરિણામ હું તમો સન્મુખ રજુ કરૂં છું. ભવિષ્યની ઓલાદ મારી શોધખોળ માટે શો અભિપ્રાય બાંધે છે તેની ઉપરજ હું તે છોડીશ; પણ જે કામમાં મારી જીંદગી અર્પણ કરી છે, તે ફક્ત ચોખ્ખા અને સાદા જ્ઞાનને જ આભારી નથી; પણ અહિંયાં તો કામનાં જે વ્હેવારૂ પરિણામો નીપજવા પામ્યાં છે અને એ જ્ઞાનમાંથી જે વ્હેવારૂં તત્વો પેદા થયાં છે, તેની સાથે આપણને કામ છે.

ત્યારે જો મારા જાતભાઇઓ વચ્ચે મારા શિક્ષણનો ફેલાવો થાય અને મને એક ઊંટ-વૈદ્ય ગણવામાં ન આવે તો જીવતાજાગતા વિષયો ઉપર મેં જે સચ્ચાઇ ભરી બાબતો શોધી કાઢી છે તે સર્વેને જાહેર કરવાની મારી ફરજ છે. પહેલાં તો દરદ સાજાં કરવાની મારી નવી રીત મેં કેમ તૈયાર કરી તે વિષે હું ટુંક હકીકત આપીશ.

હું અવ્વલથી કુદરતને ચાહનારો હતો. જ્યારે જ્યારે હું જંગલો કે મેદાનોમાં ભટકતો હતો, ઝાડપાનને ઉગતાં જોતો અને જાનવરોને દોડતાં જોતો ત્યારે હું ખુશ થતો. તે વખતે કુદરત અને તેના કાયદાઓ શું છે તેનો અભ્યાસ કરવાને મને હંમેશાં લાગણી પેદા થતી. વળી, જાણીતા શોધકો શું જણાવે છે તે જાણવાની પણ મારામાં જિજ્ઞાસા પેદા થતી. હવે હું શોધક કેમ થયો તે જણાવતાં હું કહીશ કે જેમ બીજા આદમીઓ તેમજ પ્રજાઓને શિક્ષણ આપનારની જરૂરીઆત છે, તેમ મને પણ જરૂરીઆતે શોધક બનાવ્યો.

વીસેક વર્ષ ગયા બાદ મારા શરીરની ગતિ બરાબર ચાલતી બંધ પડી અને મારાં ફેફસાં અને માથામાં દરદ થવા લાગ્યું. પહેલાં તો તબીબોની મદદ લીધી પણ કાંઇ વળ્યું નહિ. સાચું કહું તો મને તેઓપર વિશ્વાસ પણ નહિ બેઠો. મારી માને ચાલુ માંદગી લાગુ પડી હતી ને તે બિચારીએ વર્ષોસુધી દાક્તરોની દવાનાં ફાંફાં માર્યાં પણ બધું નકામું. તેઓ અમને કહેતાં કે તબીબોનું મોઢું જોતા નહિ, કેમકે બધી મુસ્કેલીઓ તબીબોથીજ શરૂ થાય છે. મારા બાપની જીભ બીલકુલ ખરાબ થયેલી હતી. તેવણને હોજરીનું કેન્સર લાગુ પડેલું ને કંઇક તબીબોનો ઉપચાર લીધા છતાં તેઓ માર્ગે પડયા! એવામાં ૧૮૬૫ ની સાલમાં "નેચર કયુઅર" એટલે કુદરતી રીતે દરદ સારાં કરનારાઓના મંડળ વિષે મેં સાંભળ્યું. સેવકને જિજ્ઞાસા પેદા થઇ, તેથી હું ત્યાં જવા લાગ્યો. મંડળમાં બધા જોઇએ તો મજબૂત અંગવાળા હતા ને તે મંડળનો વડો મેલ્ટઝર હતો. સભામાં મેં પૂછ્યું કે "ભાઇ, મારાં ફેફસાંમાં દરદ થાય છે, એનું કેમ?" મેલ્ટઝરે સલાહ આપી કે એને દબાણથી ચંપી આપો. મેં તેમ કર્યું ને ફાયદો થવા લાગ્યો. ચાર વર્ષ બાદ એટલે ૧૮૬૮ માં મારા ભાઇને ભયભરી બિમારી લાગુ પડી. તેને પણ દવા વગર સાજો કરવાની અજમાયશ લગાવી જોઇ. **થીઓડાર હાન** નામનો એક બીજો કુશળ તબીબ હતો ત્યાં મારો ભાઇ ગયો. થોડાક દિવસ બાદ તે સારો થઇને પાછો ઘેર ફર્યો, એ દરમ્યાન મારી શ્રદ્ધા વધુ ને વધુ દઢ થતી ગઇ અને દવા વગર દરદો સાજાં કરવા વિષે મારૂં મન ચોક્કસ થઇ ગયું.

પણ મારૂં ફેફસું હજુ કાંઇ સદંતર સુધર્યું નહિ. મારાં માબાપે મને જંતુઓનો જે વારસો આપેલો તે તો વધ્યે જ ગયો અને તેમાં વળી પાછળથી ડાક્ટરોની દવાઓ ખાધેલી તેથી દરદમાં વધારો થઇ ગયો. મારી હાલત દિનપર દિન બગડતી ગઇ, ને દરદ તો કહે કે મારૂં કામ! વારસામાં કેન્સર લાગુ પડેલું તેથી ફેફસાં સદંતર કોહી ગયાં ને માથામાં દરદ એવું થાય કે ખુલ્લી હવામાં બાહાર જાઉં ત્યારે જ કાંઇ રાહત મળે. ઉંઘ ને ભૂખ તો જાણે મરીજ ગઇ! તે વખતે હું દેખાઉં તો તાજો માજો, પણ નહિ, અંદરથી બધો હું સડી ગયલો હતો. પણ દવા વગરજ સાજા થવાનો કુદરતી એલાજ અજમાવવાનો મેં ઠરાવ કર્યો. બાથ લીધા, દૂશ લીધા, એનીમા (બસ્તિ) લીધી, અને કુદરતના કાયદા પ્રમાણે બધું કર્યું ને કાંઇ નહિ તો થોડું ઘણું પણ દુઃખ દૂર થયું. આ વખતે મેં કુદરતના કાયદાનું અમુક અવલોકન કર્યું, કે જેના ઉપર દરદોને સાજા કરવાનો મારો નિયમ રચાયલો છે. મેં તેનો અમલ મારા ઉપર જ કર્યો અને મારી અજમાયશ ફતેહમંદ નીવડી. બીજાઓ મારી પૂઠે ચાલવા લાગ્યા. અને જે ઓજારો વડે મેં કામ કરવા માંડયું તે પણ પુરતી રીતે સરસ નીવડયાં. ખરો રોગ શું છે અને તે કયાં લાગુ પડયો છે, તે પણ હું શોધી કાઢવા લાગ્યો. જ્યારે હું એમ શોધી કાઢતો ત્યારે લોકો મને હસી કાઢતા અને મારા નિયમો સ્વિકારવા તિરસ્કારથી ના પાડતા. એવા લોકોમાં સાધારણ ધંધાદારી તબીબો હતા, એટલુંજ નહિ, પણ દવા વગર દરદો સાજા કરનારા વૈદો પણ હતા. માણસજાતને સુખ મળે એ ઇરાદાથી મારાં ઓજારો મફત વાપરવા સૌને મેં આપવા માંડયાં, પણ ધંધાદારીઓએ તો તેમને ધુળ ખાતાંજ રાખ્યાં!

એ ઉપરથી મને લાગ્યું કે, રોગનું મૂળ શોધી તેને સાજું કેમ કરવું ને દરદો સાજાં કરવાનાં ઓજારો શોધવાં, તથા અમુક દરદ કેવી રીતે પરખવું, તેને માટે મારા પંડ ઉપર કે ઓળખીતાં પારખીતાંઓમાં મારા અનુભવનો ઉપયોગ કરવો એથી કાંઇ સાર્થક થવાનું નથી;

પણ મારે જાહેર પ્રજાનેજ અપીલ કરવી અને જાહેર રીતેજ થોડાક કેસો સાજા કરીને, જુની દવાની રીત ઉપર મારા કુદરતી ઉપાયો સરસાઈ મેળવે છે, એમ દર્શાવી આપવું, એથી જ મારી ફતેહનો પાયો રચાશે, એમ મને લાગ્યું.

પણ એમ જો કરવા જાઉં તો મારી ફેક્ટરી કે જે દિવસના ચોવીસ કલાક કામ કરતી હતી તેને તાળાં મારવાં પડે, ને મારે તો ધંધોધાપો છોડીને બસ એનીજ પૂંઠે લાગવું જોઇએ. નફામાં ખોટ, લોકોનો તિરસ્કાર ને ફીટકાર; શું કરવું, શું ન કરવું, તેનો વર્ષો સુધી વિચાર કર્યો પણ કશો ફડચો થયો નહિ.

૧૮૭૩ ના ઓકટોબર માસમાં ઉપચારનું મેં એક કારખાનું જ ખોલ્યું. પહેલાં તો દર્દીઓ બહુ થોડા આવવા લાગ્યા. થોડાક કેસો સારા થયા પછી ધીમે ધીમે કોઈ બાથ માટે તો કોઇ નેચર ક્યુઅર માટે આવવા લાગ્યા. જેઓ સાજા થયાં તેઓ મારી મફત જાહેરાત આપવા લાગ્યાં. હું એમ કહેતો કે રોગને પારખવા સારૂં હંમેશાં મોઢાની પરીક્ષા કરવી. એમ કરવાથી હજારો દરદીઓનાં દરદો હું પારખવા લાગ્યો, ને વળી ભવિષ્યમાં શું બનશે, તે જણાવવા લાગ્યો. છેલ્લી બાબત પર હું ઘણો ભાર મૂકું છું, કારણકે તેથીજ એક તંદુરસ્ત ઓલાદ પેદા થવા પામશે.

છેલ્લાં આઠ વર્ષ થયાં મારો અનુભવ ઘણો વધી ગયો છે. તે પરથી મને માલુમ પડતું જાય છે કે, મારી શોધખોળની સચ્ચાઇ ખરીજ છે. મારી પોતાની તંદુરસ્તી જેની પહેલાં મેં આશા મૂકી હતી તે મારી નવી રીતથી ઘણી સુધરી ગઇ છે, તે એટલે સુધી કે મારા કામનો ભારે બોજો મારે ઉપાડવો પડે છે, તે છતાં તે હું ઉપાડી શકું છું. સર્વે રોગો પર એક લાગુ પડે તે ઉપાય જે હું માનું છું, તે (Sitz Bath) "સીટઝ બાથ" નામથી ઓળખવામાં આવે છે. **"હું કહું છું કે દરેક રોગ સારો થાય છે, નહિ કે દરેક દર્દી"**, કારણકે જ્યારે શરીર એટલું બધું નબળું બની જાય છે કે દવાની અસર થતી નથી ત્યારે મારી શોધ મુજબ જો કે દર્દી સદંતર સાજો થતો નથી તોપણ તેનું દરદ તો ઓછું થાય છેજ.

બાનુઓ અને ગ્રહસ્થો ! આજે પા સદી સુધી એક જબૂત રોગ સામે ટકી રહી તેમાંથી મારી શોધ મુજબ હું બચવા પામ્યો છું, એમ જણાવતાં મને ભારે ખુશાલી ઉપજે છે. તે ઉપરાંત વળી બીજાંઓ જે એવી રીતે પીડાતાં હોય તેમને બચાવવાની પણ શોધ મેં કરી છે, કે જે મોટા તબીબો કરી શક્યા નથી. જો કે એમ કહેવું એ બડાઈ છે, પણ ખાત્રીથી માનજો કે મારી શોધ ખરી છે. મને કદાચ ઉંટવૈદ તરીકે ઓળખવામાં આવે, કારણકે હું કાંઈ તબીબી કૉલેજમાં જઇને શીખી આવ્યો છું? પણ તે સર્વે ટોણાં ટપલાં ખાવા હું તૈયાર છું; કેમકે દુન્યામાં જે મહાન શોધકો થઇ ગયા છે, ને જેઓ દુન્યાનું વધતામાં વધતું ભલું કરી ગયા છે, તે સર્વેને ઠગારા તરીકે ઓળખવામાં આવતા હતા; દાખલા તરીકે, **પ્રીસનીટઝ** કે જે એક ખેડુત હતો, **શ્રોથ** હેલકરી હતો, **ક્રેન્ક** એક જંગલનો રખેવાળ હતો, એ સર્વે શોધકો તથા મહાન પુરૂષો થઇ ગયા છે.

હવે જુના વખતથી ચાલતા આવેલા દવાના ઉપાયો જેમને એલોપથી, હોમીઓપથી, વિગેરે નામથી ઓળખવામાં આવે છે, તે કુદરતી એલાજથી જુદાજ પ્રકારના છે. મારી રૂઢીની બરાબર સમજણ પડે, તે માટે હું લોકોને અસલી ઉપચારની રૂઢીઓ જેવી કે, હોમી-

ઓપથી, એલોપથી, વિગેરેની ખુબીઓ તથા ખામીઓ આપણા કામમાં લાગેવળગે એટલી જણાવીશ, પછી તે માનવાનું અને નહિ માનવાનું કામ દરેકના મગજ ઉપર આધાર રાખે છે. પણ મારી રૂઢીને બરોબર સમજાવવા માટે, એ અસલી રૂઢીઓથી મારી રૂઢી કયાં જુદી પડે છે, અને કયાં મળતી આવે છે, તે જણાવવાની મને ફરજ પડે છે, કે જેથી તેની ખામીઓ તથા ખુબીઓ ક્યાં સમાયલી છે તે લોકો સમજી શકે.

એ સર્વે ઉપાયોમાં ખામીઓ શું છે, તે આપણે છુટી છુટી જોઇશું. પહેલાં લઇએ **એલોપથી.** એમાં તબીબી વસાણાં વડે કે ઓપરેશન વડે દરદો સાજા કરવામાં આવે છે. એ અને નેચર કયુઅરમાં એક એ સરખામણી છે કે, બન્નેમાં માણસનાં શરીરનીજ વાત આવે છે, બાકી બીજું બધું એકબીજાથી સદંતર ઉલટું હોય છે. એલોપથીના ઉપાયોથી હું કહું છું કે દર્દીઓને ઝેર આપવામાં આવે છે; અને જે કહેવામાં આવે છે કે અમુક દવાથી માણસ સાજું થઇ ગયું એ ખોટું છે. એથી વળી બીજા પ્રકારનું દર્દ ઉભરી નીકળે છે. જો નવી શોધ મુજબ દર્દીઓનો રોગ મટાડવામાં આવે તો વાઢકાપ જેવું કાંઈ રહેશેજ નહિ.

હવે **હોમીઓપથી** લ્યો. દવામાં પૂર્ણ એતેકાદ રાખવા સામે જે લડત ચલાવવામાં આવે છે તેમાં હોમીઓપથી એક આવકારદાયક તત્વ થઇ પડે છે. એમાં તબીબી વસાણાંનો નહિ જેવો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે તેમજ ખોરાક બહુ ચોક્કસ પ્રકારનો જ લેવાની ભલામણ કરવામાં આવે છે. આ રીતે આ સાયન્સ અમારી નવી સાયન્સને લગભગ મળતી આવે છે. ખોરાક સંબંધી એ સાયન્સ કાંઇ ખાસ ધોરણ બાંધતું નથી અને વળી વસાણાનું જે પ્રીસ્ક્રીપ્શન આપે છે, તે પણ ઇજા રહિત હોય છે.

નેચરક્યુઅર ઉપલા સઘળા ઉપાયો કરતાં બહેતર છે. આ પદ્ધતિ શોધી કાઢનારાઓમાં **પ્રીસનીટઝ, શ્રોથ, હોસ** અને **થીઓડોર હાન**નાં નામો મુખ્ય આપી શકાશે. જ્યારે આ પદ્ધતિની પહેલવહેલી શોધ થઇ, ત્યારે જડ વસ્તુઓના ગુણ, રૂપ, વિગેરે તરફ પૂરતું લક્ષ આપવામાં આવ્યું નહોતું; વળી કુદરતના જે કાયદાઓથી એ વસ્તુઓપર ફેરફાર થાય છે તે તરફ પણ ધ્યાન આપવામાં આવ્યું નહોતું; ટૂંકામાં બોલીએ તો, પહેલાં રોગના ખરા ગુણની શોધ કરવામાં આવતી નહોતી. મારી શોધખોળનું તાત્પર્ય કુદરતના કાયદાના જ્ઞાનપર રચાયલું છે. વળી રોગ પારખવાની મારી જે રીત છે તે જુના વિચારના ઢબની છે. અસલની નેચરક્યુઅર રૂઢી પ્રમાણે, જે ચીજો શરીરમાં ફરી ફરીને ચોક્કસ ભાગોમાં જઇને એકઠી થાય છે, તેની તપાસ કરવામાં આવતી ન હતી. આથી થતું એમ કે દર્દના મુળ પાયા ઉપર ધ્યાન પહોંચતું નહોતું. મારી રૂઢી પ્રમાણે તેમ થવુંજ જોઇએ.નવી સાયન્સ મુજબ માણસના ચહેરા અને તેના ગરદન ઉપરથી તેની તંદુરસ્તી પારખી શકાય છે. અને ચહેરા ઉપરથી પ્રકટતી નિશાનીઓ આ સાયન્સથી ઓળખી શકાય છે.

નેચરક્યુઅર મુજબ પાણીને જુદા જુદા આકારોમાં ઉપયોગમાં લેવામાં આવે છે, દાખલા તરીકે, એનીમા (anima), ડુશ (douche), શાવર–બાથ (shower bath), સીટઝ-બાથ (Sitz bath), સ્ટીમબાથ (steam bath), વિગેરે. આ તો ઉપાય બહુ થઇ ગયા; પણ જો રોગના ખરા ગુણની આપણને માહિતી થાય તો એમાંનો એકાદ ઉપાય બસ થશે. નવી સાયન્સ મુજબ પાણીનો ઉપયોગ જેમ બને તેમ સહેલો બનાવવામાં આવ્યો છે.

નેચરક્યુઅર મુજબ ખેારાક અમુક નિયમસર જ લેવેા એમ કાંઇ નથી, પણ દરદ સાજાં કરવાની નવી સાયન્સ મુજબ કુદરતના કાયદા ઉપર રચાયલી ખેારાકની રૂઢી તેા અખત્યાર કરવીજ પડે છે. મારી નવી સાયન્સને હું નીચે મુજબ નામ આપીશ:—" દવાનાં વસાણાં અને શસ્ત્રક્રિયા (એાપરેશન) વિના દર્દો સારાં કરવાની નવી વિદ્યા. "

મારી સાયન્સની શેાધખેાળ પાછળ મેં શીશી અજમાયશેા કરી છે તે હું અત્રે સર્વે જણાવીશ નહિ; પણ એટલું નક્કી છે કે રાસ્ત માર્ગ મેળવવા પહેલાં મારે ઘણાક કઠણ માર્ગો પસાર કરવા પડ્યા હતા.

પહેલેા અને મૂળ સવાલ એ છે કે, તમે કયા શરીરને તંદુરસ્ત યા નાતંદુરસ્ત ગણશેા ? આજે તેા સહેજ રૂમેટિઝમ (વા) થયેા હેાય તેા કહેશે કે, બા, એને સહેજ રૂમેટિઝમ છે. બાકી એ તેા સદંતર તંદુરસ્ત છે. પણ એની મતલબ તેા એટલી જ કે શરીરના બધા ભાગેા છુટા છે અને જો એકની ઉપર અસર થાય તેા બસ તેજ ભાગ બગડે, બાકી બીજા ભાગેા તેા સલામતજ રહે! ઘણું અજબ જેવું છે કે, જુની રૂઢી આ વિચારને ટેકેા આપે છે. પણ એટલું ભૂલવું જોઇએ નહિં કે શરીર એક આખેા ભાગ છે અને જો તેના એક અવયવ પર અસર થાય તેા તેની સાથે બીજાઓને પણ ખમવું પડે. ધારેા કે તમને દાંતની વેદના થાય છે. તે વેદના તમારી નસેા અને લેાહીમાં આખા શરીરને થશે. એક નાના આંગળામાં હાડકાંને ઇજા થાય છે, યા તેા પેટમાં દુઃખાવેા થાય છે, તેા આપણાથી શરીરનું કે મગજનું કામ થતું નથી. આવી રીતે એક દુઃખ બીજા દુઃખને ઉત્તેજન આપે છે, અને જો તે વેળાસર નહિ અટકાવ્યું હેાય, તેા એક યા બીજી રીતે હંમેશનું તે દરદ આપણી જાણ વિના ખમવું પડે છે. ત્યારે, એક શરીર તંદુરસ્ત ત્યારેજ રહેવાય કે જ્યારે તેના સર્વે અવયવેા સાધારણ સ્થિતિમાં હેાય છે અને કામકાજનેા બેાજો ઉપાડી લે છે. વળી દરેક અવયવ માટે જે કામ નિર્માણ કરેલું હેાય તે કામ કરવાની શક્તિ તેણે ધરાવવી જોઇએ. જો તેમ નહિ થાય તેા સમજવું કે તેની ઉપર અમુક અસરેા થવા પામી છે. હવે નેારમલ એટલે કુદરતી શક્તિ શું, તેનેા પણ અંદાજ કરવાનેા છે. એ જાણવા માટે જેએા ખરેખરા તંદુરસ્ત માણસેા હેાય તેમનેા અભ્યાસ કરવેા ઘટે છે. પણ એવેા એક પણ માણસ મેળવવેા મુશ્કેલ થશે, કેમકે આજે કેાઇનું માથું દુખશે તેા કાલે દાંતમાં દુઃખાવેા લાગશે. એટલે ગમે એવેા તંદુરસ્ત માણસ હેાય તેને પણ કાંઇનું કાંઇ દુઃખ તેા રહેશેજ. ત્યારે શરીરનેા સાધારણ આકાર શું હેાવેા જોઇએ, એ ઉપર આપણેા સવાલ આવીને અટકશે. વળી જેએા માંદાં હેાય અને જેએા તંદુરસ્ત ગણાતાં હેાય તેમની વચ્ચે મુકાબલેા કરીને આપણે આપણું તાત્પર્ય ખેંચી શકીશું.

રેાગથી માણસના શરીરમાં ફેરફાર થાય છે, તેના આપણે જાણીતા દાખલા લ્યેા. કેટલાક લેાકેા જાડાંપણાનેા રેાગ સહન કરે છે, એથી તેમનું શરીર ગેાળ દડા જેવું થાય છે. બીજા હાથપર, સુકાયલી લાકડી જેવા આદમીનું શરીર લેા, તેમાં સહેજ પણ ચરબી નહિ હશે. બન્નેમાં રેાગનાં ચિન્હેા છે. વળી, જો મેાઢામાં દાંત નહિ હેાય તેા આખેા ચહેરેા બગડી જાય છે; જો સંધીવા થયેા હેાય તેા સાંધાથી શરીર બગડી જાય છે, વિગેરે. આથી શરીરના અવયવેા પર એવી માઠી અસર થાય છે કે એક સાધારણ બાળક પણ કહેશે કે રેાગનાં ચિન્હેા તે શરીરમાં છે. એક તંદુરસ્ત આદમીની આંખ ચેાખ્ખી અને સાફ હશે,

તેનો ચહેરો કદરૂપો હશે નહિ. પણ ચહેરો ક્યારે પોતાનો ખરો આકાર ધરશે એ ચોક્કસ જાણવું મુશ્કેલ છે. તે વાત જે પારખી આપે તેની અવલોકન શક્તિ બેશક વધારે છે. ધારો કે એક આદમીને આપણે લાંબે વખતે મળીએ છીએ અને તેના શરીરમાં બીગાડ થયો છે. હવે આપણે તેનામાં ફેરફાર જોઇશું, પણ તે શાને લીધે થયો તે આપણે કહી શકીશું નહિ. એ ઉપરથી એટલું તો નક્કી છે કે એક આદમીનો રોગ તેના ચહેરા પરથી આપણને માલુમ પડી આવે છે, ખાસ કરીને તેના ગરદન પરથી અને તેના માથા પરથી; આ અગત્યની પરીક્ષા છે.

દરેક આદમી પોતાનો રોગ શોધી કાઢવામાં ફતેહ પામે એમ હું કાંઇ કહેતો નથી. પણ એમાં ચાલુ ખંત અને મહેનત જોઇએ છીએ. જે લોકોને મોઢા ઉપરથી દરદો પારખવાની રૂઢી માટે વધુ અભાસ કરવો હોય, તેઓ માટે "માઇ હેન્ડબુક" (My Hand Book) નામની ચોપડી ઉપયોગી થઈ પડશે. હું એક બીજી બાબત જે તંદુરસ્તી પીછાણવાની એક ચાવી માત્ર છે તે તરફ તમારૂં ધ્યાન ખેંચીશ.

જ્યારે દરેક રોગની બાબતમાં આખું શરીર પીડાય છે ત્યારે શરીરનો અમુક ભાગ કેમ કરે છે તે જો આપણે જાણીએ તો આખી તંદુરસ્તીની પારખ કરી શકીયે. હવે આપણે એવા અવયવોને લેવા જોઇએ કે જેનાં કામો ચોક્કસ હોય છે અને જેની પરિક્ષા તરત થઇ શકે છે. તેવા અવયવો હોજરીને લગતા છે. જો તમારી પાચન શક્તિ સારી થાય તો દિવસે દિવસે તમારૂં શરીર મજબુત અને તંદુરસ્ત થતું જશે. ખાધા પછી જે પચી શકે તેમાંથી શક્તિ મળે છે, જ્યારે બાકી રહેલો ભાગ બાહાર નીકળી જવો જોઇએ. ઘોડા જેવાં જાનવરો શું કે પક્ષીઓ શું, આ બાબતમાં આ વાત તમો દરરોજ જોશો.

પછવાડેના કુલ્લા કુદરતે એવા બનાવ્યા છે કે જે બાહાર કાઢી નાંખવા જેવી વસ્તુ (મળ) હોય તે બરાબર પોચી અને બનેલી હોય નહિ ત્યાં સુધી તે નીકળતી નથી; અને જ્યારે તે પોચી પડે છે ત્યારે તે બાહેર આવે છે. "એમ આઇ વેલ ઑર સીક" (Am I well or sick?) નામના મારા એક ચોપાનીઆમાંથી એ બાબતની વધુ વિગત મળશે.

સાહેબ લોકો જે ટૉઇલેટ વાપરે છે તે માંદા આજારી આદમીઓ માટે મોટા ફાયદા કરનારાં હોય છે, પણ જેઓ તદ્દન તંદુરસ્ત હોય તેમને માટે તે કામનાં નથી.

મારા કહેવાનો અર્થ એમ નથી કે જે આદમી ખરેખર તંદુરસ્ત નહિ હોય તેણે એમ ધારવું કે ટૉઇલેટ–પેપર વાપરવાનું જો તે બંધ કરે તો તેથી તેને આયન્દે ફાયદો થશે. સામું એમ છે કે જેઓની તબિયત સારી નહિ હોય તેઓએ એ વાપરવું કે જેથી કરીને સફાઈ સુઘડાઈ જળવાય. એ રીતે દરેક આદમી પોતાની પાચન શક્તિ પરથી પોતાની તંદુરસ્તીનું માપ કરી શકશે, એમાં મને પૂરતો વિશ્વાસ છે.

એક તંદુરસ્ત આદમીને જીંદગીમાં સુખ ઉપજે છે અને કશું દુઃખ થતું નથી. કામમાં તેને મોજ રહે છે ને જ્યારે તે થાકી જાય છે ત્યારે તે ઉંઘમાં કેટલાક મધુરા કલાકો પસાર કરે છે. તેને કુટુંબ કબીલા તરફથી કશી ચિંતા નથી, કારણ કે પોતાની શક્તિથી તેમની જરૂરીઆતો તે પૂરી પાડે છે. એક માણસ જો તંદુરસ્ત હોય તો તેને પોતાનાં બચ્ચાં ઉછેરતાં સ્હેજ પણ મુશ્કેલી નડતી નથી. તેનાં બચ્ચાં પણ તંદુરસ્ત હોય તો તેમને કેળવવાની કે ઉછેરવાની તેને જરા પણ તસ્દી પડતી નથી. ટૂંકામાં કહું તો કુદરતી વલણને લીધે હું

સાયન્સ તરફ ઢળ્યો. સખ્ત માંદગી અને જૂના પુરાણા તબીબો તરફનો કડવો અનુભવ હતો, એથી હું નેચર ક્યુઅર તરફ ખેંચાયો. વળી, નેચર ક્યુઅરથી પણ ફાયદો નહિ થયો ત્યારે મારી શોધ ખોળમાં હું આગળ વધ્યો. રોગને લીધે બાહારના અવયવોમાં જે ફેરફાર થતો રહે છે તેનું અવલોકન કરતાં ધીમે ધીમે મને માલુમ પડતું ગયું અને જે રીતે ફેરફારો થતાં રહે છે તેમજ જ્યારે રોગ સારો થાય છે ત્યારે તે ફેરફારો કેમ નાબુદ થાય છે, તે પરથી હું રોગ અને તેની ઉત્પત્તિ વિષે જ્ઞાન મેળવી શકયો.

મારા આવતા ભાષણમાં મારી શોધ ખોળનાં પરિણામો હું તમો આગળ રજુ કરીશ. એક રોગની તાસીર કેવી હોય છે, તે કેમ ઉત્પન્ન થાય છે, તેનું કારણ શું, અને તેને સાજો કેમ કરવો, તે હું તમને તે વખતે જણાવીશ.

૨. રોગની શરૂઆત કેમ થાય છે ? તાવ એ શું છે ?

બાનુઓ અને ગૃહસ્થો,

રોગ એ શું છે ? તેની શરૂઆત કેમ થાય છે ? તે કેમ જણાય છે ? વિગેરે અગત્યના સવાલો છે. એ અગત્યતા જેમ માત્ર મોંઢેથી તેમ વ્હેવારૂ રીતે પણ જાણીતી છે; કારણ કે જ્યાંસુધી આપણે અમુક રોગનું કારણ શોધી કાઢીએ નહિ ત્યાં સુધી તેનો ઉપાય હાથ લાગી શકે નહિ. આપણે અવલોકનથી શરૂઆત કરીએ છીએ અને તે તાત્પર્યોને અજમાયશથી ખરા તરીકે માનીયે છીએ.

પહેલાં તો માંદા માણસોમાં જે ચિન્હો જણાય તે ચિન્હોનું અવલોકન કરવું જોઇએ; પછી જે ચિન્હો હમેશાં ફરી ફરીને જણાય અને જે દરેક દર્દીના સંબંધમાં માલૂમ પડે તે શોધવાં પડશે.

આ ચિન્હો અવસ્યનાં છે અને એક રોગના ગુણ દોષ વિષે તપાસ કરતાં એને આપણે શરૂઆત તરીકે લેવાં પડશે.

આપણે ઉપર જોઈ ગયા છીએ તેમ અમુક રોગની બાબતમાં શરીરના આકાર ઉપર ઘણા જાણવા જોગ ફેરફારો થાય છે. એ ઉપરથી સવાલ એમ ઉભો થાય છે કે બધાજ દર્દીઓની બાબતમાં એવા ફેરફારો થાય છે કે કેમ ? અવલોકન કરતાં માલૂમ પડે છે કે એમ થાય છેજ. તેમાં ચહેરા અને ગરદન ઉપર ખાસ ફેરફારો થાય છે. વર્ષો થયાં હું એ વિષે તજવીજ કરૂં છું કે, જેમ માણસના બાહારના આકારમાં ફેરફાર થાય છે તેમ તંદુરસ્તીમાં પણ ફેરફાર થાય છે કે કેમ ? અને ખરે તેમજ થાય છે.

એક આદમી માટે અમુક સાધારણ પ્રકારનો આકાર હોય છે કે જે તંદુરસ્ત છાપ દર્શાવે છે. એ કુદરતી આકારમાં સહેજ પણ ફેર પડ્યો તો સમજવું કે તેના શરીરમાં રોગ છે. એ રીતે જો મોંઢામાં કે ગરદનમાં ફેરફાર થયો તો જાણવું કે તંદુરસ્તીમાં ફેર પડ્યો છે, અને આથી મુખ ઉપરથી દર્દો પારખવાની રૂઢીમાં મને વધુ ઉત્તેજન મલ્યું. હું તેનો આજે પંદર વર્ષ થયાં ઉપયોગ કરૂં છું. એ ફેર ડુંટી અને બેસવાની જગ્યામાં ઘણો ખરો થાય છે કે જેથી કરીને શરીર ખેંચાય છે, અથવા છૂટી નસો પર બોજો પડે છે ત્યારે મોંઢાં અને ગરદનના બાહારના આકારમાં ફેરફાર થાય છે. દાખલા તરીકે, એક સોસેજનો દાખલો લ્યો. જો એમાં વધુને વધુ મસાલો ભરવામાં આવે તો ચામડું જ્યાં સુધી ટકે ત્યાં સુધી

સોસેજ ફુલશે ને પછી ચામડી ફાટી જશે. એ રીતે જ્યારે નસો ફુલે છે ત્યારે શરીરપર પણ અસર થાય છે. જો નસોની વચ્ચે જે જગ્યા હોય છે ત્યાં બાહારનો પદાર્થ ભરી નહિ શકાય તો ચામડીની નીચે નસોની બાજુએ જથ્થો ભરાઇ રહે છે; અને એ ગરદન અને માથાપર જણાય છે. એજ રીતે શરીરની બીજી જગ્યાઓ પર પણ નીકળી આવે, એ સ્વાભાવિક છે; એના કરતાં અગાઉ ડુંટીની બાજુએ એવો જથ્થો પહેલો જણાય છે.

જ્યારે તે બહારનો પદાર્થ નસો વચ્ચેની જગ્યામાં હોતો નથી, ત્યારે તે માંસવાળી નસો આગળ એકઠો થાય છે, જેથી તે બાહારથી તુરત માલુમ પડી આવે છે. જો એવા ઉપડી આવેલા ભાગો ગરદન અને માથા ઉપર જણાય તો તેઓ બીજે ઠેકાણે પણ જણાય તેમાં શી નવાઇ? જ્યાં સુધી પેટ ઉપર એવા ઉપસી આવેલા ભાગો હોય નહિ, ત્યાં સુધી ગરદન ઉપર જણાય નહિ. આથી વધુ ખુલ્લી રીતે તેઓ પેટ ઉપર પણ જણાય છે. બીજા હાથ ઉપર, પાતળાં અને તવાયલાં માણસોની નસોની આસપાસ એ બાહારનો પદાર્થ (Foreign matter–વિજાતીય દ્રવ્ય) એવી રીતે ગુંથાઈ જાય છે, કે જો આપણે તેઓને તપાસીએ તો તે બાહારના પદાર્થની વચ્ચે ચીમળાઇ ગયેલીજ માલુમ પડશે.

વળી ચામડીના રંગમાં ફેરફાર થાય છે, તેથી પણ રેાગ પરખાઇ આવે છે. તે જાણવા માટે નીચે નં. ૧–૨ વાળી બે આકૃતિઓ આપેલી છે તે જુવો.

આકૃતિ નં. ૧



જલોદરીના શરીરનો આકાર.

આકૃતિ નં. ૨



ડૉ. કુન્હેના ઉપચાર પછીનો આકાર.

તેમાંની પહેલી આકૃતિ જલંદર થયલા એક આદમીની છે. બીજી આકૃતિ તેનીજ છે પણ ચાર મહિના પછીની છે, કે જે દરમ્યાન તે મારી સારવાર હેઠળ રહ્યો હતો. એને ખરાબ પદાર્થ જવાના માર્ગે રેાગ કાઢી મેં મારી સાયન્સથી સાજો કર્યો. એના શરીરના આકારમાં જે ફેરફાર થયો છે તે ધ્યાન પૂગાડવા જોગ છે. એના ચહેરા પરથી માલૂમ પડશે કે એનું શરીર રેાગીષ્ટ પદાર્થ તેમાં હોવાથી ફુલી ગયેલું હતું. હવે જે પદાર્થ એના અંગમાં હતો તે એના શરીરની બનાવટમાં ઉપયોગી હતો કે કેમ તે એક સવાલ છે. એ વિષે એવી બીના છે કે, જ્યારે પદાર્થ એક બાજુએ એકઠો થાય છે ત્યારે તે નિરૂપયોગી

હોય છે. આપણે એકદમ જાણી શકતા નથી, કે તે એકઠા થયલા પદાર્થથી દર્દ ઉભું થયું છે, અથવા તો જે દર્દ થાય છે, તેથી તે પદાર્થ એકઠો થવા પામે છે, પણ જેમ જેમ વધુ તપાસમાં આપણે ઉતરીએ છીએ તેમ વધુ જાણવાનું મળે છે, અને તે એ કે તે બાહારનો પદાર્થ એકજ બાજુએ વધુ થાય છે, અને બીજી બાજુ કરતાં તે વધુ પ્રમાણમાં જ્યાં પહેલાં શરૂ થાય છે ત્યાં રહે છે, અને એ બાજુ તેજ હોય છે કે જે તરફ આપણે સુતી વખતે પડખું વાળીએ છીએ. આ રીતે ગુરૂત્વાકર્ષણનો કાયદો (Law of Gravitation) આ ખરાબ પદાર્થને પણ લાગુ પડે છે. હવે એ બાજુ હંમેશાં રોગથી વધુ પટકાઇ પડે છે, એ ધ્યાન રાખવું જોઇએ.

વળી, આપણે એવા અનુમાન ઉપર આવીએ છીએ, કે જે પદાર્થ ત્યાં એકઠો થાય છે, તે તદ્દન બાહારનોજ હોય છે, તન્દુરસ્ત શરીરમાં કદી હોતો નથી; કેમકે જો તન્દુરસ્ત માણસને એકજ બાજુએ સુવાની ટેવ હોય, તો તેને પણ તે પદાર્થ એક બાજુએ એકઠો થાય નહિ.

એ પદાર્થ શરીરને પુષ્ટિ આપનારૂં તત્વ ધરાવતો નથી. કારણકે ઉપલો કાયદો (જે ખોરાકથી પુષ્ટિ મળે) તેને લાગુ પડતો નથી. વળી આપણી શરીર રચના એવી થયેલી હોય છે કે કોહેલો પદાર્થ બાહારજ નીકળી પડે છે. તેમ નહિ થાય તો ગુમડાં થઈ આવે છે અથવા પરસેવો થયા કરે છે, કે જે એ નકામો પદાર્થ ચામડી મારફતે બાહાર આવવાની નિશાની છે. આ ઉપરથી રોગ શું તે આપણે જોઇ શકીએ છીએ, રોગ એ બીજું કાંઇ નહિ પણ શરીરમાં જે બીનઉપયોગી પદાર્થ ભરાઇ રહે છે તે છે. જે ખરાબ પદાર્થ હોય તે આપણા શરીરમાંથી દૂર કરવામાં આવે તો રોગ દફે થાય છે, અને શરીર સાધારણ તન્દુરસ્તી પકડે છે.

હવે સવાલ એ ઉભો થાય છે કે આ બાહારના પદાર્થનો ગુણ શો છે અને આપણા શરીરમાં એ દાખલ કેવી રીતે થઇ શકે છે.

પદાર્થ બે માર્ગે શરીરમાં દાખલ થાય છે; એક તો નાકવાટે ફેફસાંમાં અને બીજો મોંઢાવાટે હોજરીમાં: આ બન્ને માર્ગોનું રક્ષણ કરનાર રખેવાળો રાખવામાં આવેલા હોય છે. એ રખેવાળો તે નાક હવા માટે છે અને જીભ ખોરાક માટે છે.

સુંઘવાની અને સ્વાદ લેવાની ઇંદ્રિઓ જેવી નબળી પડી ગઇ કે તરતજ ખરાબ પદાર્થ તેઓ શરીરમાં લે છે. કેટલીક વખતે આપણે જોઇએ છીએ કે અમુક માણસો બીડીના ધુમાડા વચ્ચે બેસે છે અને જાણે ચોખ્ખી હવામાં દમ લેતા હોય તેમ લે છે. જીભનું પણ તેમજ છે. હાલમાં તીખાંખાટાં ખાવાપીવામાં આવે છે, એથી લોકોએ કુદરતી ખોરાકને સદંતર વીસારી મૂક્યો છે.

પાચનશક્તિપર અકુદરતી ભાર મેલ્યાથી તે શક્તિ કેમ નાશ પામે છે. તેનો આપણે વધુ દાખલો લઇશું. એક ઘોડાને ચાબકા મારીશું તો જે કામ કરવાને તે શક્તિવાન છે તેના કરતાં થોડુંક વધુ કામ તે કરશે. એમ થોડાક વખત ચાલશે ખરૂં, પણ પછી તેથી તે જાનવરને નુકશાન થશે. એજ રીતે માણસની પાચનશક્તિ વિષે પણ છે. લાંબો વખત

સુધી એક યા બીજી વસ્તુ દવારૂપે યા દારૂરૂપે તેનું કાર્ય ચાલુ રાખશે, પણ પછી તેનું કુદરતી કામ ઓછું થતું જશે અને ફક્ત નામનુંજ કાર્ય બજાવશે. પછી તે તન્દુરસ્ત માણસ રેાગ તરફ એટલેા તેા ધીમે ધીમે ઢળતેા જશે કે તેને એ વિષે કશુંજ સમજાશે નહીં.

એક હેાજરીમાં રેાગ થયેા હેાય તે હેાજરી કેટલેા ખેારાક ખમી શકે, એ શેાધવું મુશ્કેલ છે; એ દર્દી એક ફ્રુટ (ફળ) ખાય તેા બસ છે; બીજું ખાધું તેા ભારે પડે. દરેક રીતની હદ જાળવવી જોઇએ. **હદની બાહાર ગયા તેા તેથી શરીરમાં ઝેર બાઝે છે.** જે ચીજ આપણે હેાજરીમાં મૂકી તે જરપત થવાને માટેજ છે. આપણને ગમે તે ખેારાક આપણા પેટમાં આપણે ગળાવાટે ઉતારીએ છીએ, અને આપણી હેાજરી તે કબુલ રાખે છે પણ તેવું આપણાં ફેફસાંની બાબતમાં નથી. જો ખરાબ હવા આપણા દમમાં જાય તેા આપણને તે જરા ગમે નહિ. આપણા બાપદાદાએા જે રીતે પેારીજ (Poridge)–(ખીર) બનાવતા, કે જેમાં ખરી શક્તિ રહેતી, તે પેારીજ હાલમાં ખાવી પડે તેા કદાચ ઘણુાને તે ખાવી ગમે નહી.

ખાધેલું જરપત નહિ થાય તેા તેમાંથી મળ ખરાબ બનવેા જોઇએ. તેનેા નિકાલ નહિ થાય તેા શરીરમાં બાહારનેા રેાગીષ્ટ પદાર્થ તેથી બને છે. ખાવાપીવામ મધ્યમપણું ધારણ કરવું એ સર્વ તન્દુરસ્તીનેા મૂળ પાયેા છે.

હવે એવી રેાગીષ્ટ ચીજ જે શરીરમાં ભરાઈ રહે છે તેનું શું થાય છે? શરીરમાંથી તે બાહાર નીકળી જાય એમ શરીર કહે છે અને કુદરતી રસ્તાએા વાટે તેને બાહાર કાઢી નાંખવા શરીર મથે છે. ફેફસાં વાટે દમ લઇએ છીએ એટલે હવા વાટે શરીર તે રેાગી ચીજને કાઢી નાંખે છે. હેાજરીમાંથી મળ તરીકે તેને કાઢી નાંખવામાં આવે છે અથવા પેસાબ, પરસેવેા, વિગેરે કુદરતી માર્ગોએ તે નીકળી જાય છે.

એ રીતે જે અવયવેા રેાગીષ્ટ પદાર્થને બાહાર કાઢી નાંખે તે અવયવેા ઉપર બહુ બેાજો પડે ત્યારે તે પદાર્થ શરીરની અંદરજ પેાતાનેા માર્ગ શેાધી લે છે અને પાચનમાં નુકસાન કરે છે. તેમ વળી લેાહીની ગતિને પણ કેટલેક અંશે અટકાવે છે. આ જાતનેા રેાગીષ્ટ પદાર્થ જે માર્ગે મળ જાય છે તેની પાસેજ એકઠેા થાય છે. એક વખત ત્યાં શરૂઆત થઇ ગઇ તેા તે ક્રિયા ઝડપથી બને છે, સિવાય કે આપણે તાત્કાલીક ઉપાયેા લઇએ. તેજ વખતે શરીરની રચનામાં પણ ફેરફાર થાય છે. આ રીતે, એક વખતે શરીર રેાગીષ્ટ બની જાય છે અને માણસને બેચેની લાગવા માંડે છે, કામકાજ થતું નથી, ખેારાક જરપત થતેા નથી અને એજ હાલતમાં તે કામ કરતેા રહે છે, તે કયાં સુધી કે જ્યાં સુધી હેાજરી, ગુરદા, ફેફસાં, વિગેરે મારફત પદાર્થ બાહાર નીકળ્યા કરે છે ત્યાં સુધી–જેવું એ બંધ થયું કે માણસને રેાગની નિશાની પ્રત્યક્ષ જણાવા લાગે છે.

ઉપર કહ્યું તેમ રેાગીષ્ટ પદાર્થ પાછળથી એકઠેા થાય છે. તે ઉપરાંત શરીરના ઉપરના ભાગેામાં પણ જમા થાય છે અને ગરદનમાં એ બરેાબર માલૂમ પડે છે અને ગરદન આમ તેમ ફેરવવાથી આપણને તે વાત સમજાય છે.

કેટલીક વખત એવું માલૂમ પડયું છે કે, ઘણાં ખરાં માણસેા જન્મથીજ આ ખરાબ અસરેા સાથે લઇનેજ આ દુન્યામાં આવે છે. નાનાં બચ્ચાંએા રેાગથી પીડાય છે તે ઉપર-

થી આ વાત બરાબર સમજી શકાય છે. આ રોગ મારફતે બચ્ચાંઓ જન્મથી જે કચરો લઇ આવે છે, તેમાંથી તેઓ મુક્ત થવા ચાહે છે. આવો પદાર્થ દૂર કરવાની રૂઢી કે જેથી હોજરીને સાફ રહેવાની એક રીતે ફરજજ પડે છે, તે વિષે હું આગળ બોલીશ.

એ કચરો ડુંટીવાળા ભાગમાં એકઠો થઇને આખા શરીરમાં ફેલાય છે અને અવયવોને પૂરતી ખીલવણી કરવા દેતો નથી. કેટલીક વખતે અવયવો મોટા થાય છે ત્યારે ખરી રીતે ખીલતા નથી કારણકે કચરો પોતે તેની જગ્યા લઇ લે છે. વળી લોહીનું ફરવું અટકી રહી જાય છે, એથી અવયવો સામા નાના થાય છે.

આ કચરો ઘણીક વેળાએ પડી રહેતો જણાય છે. પણ જ્યારે તક મળે છે ત્યારે તે પોતાનો આકાર ફેરવી લે છે. આ કચરો એવા પદાર્થનો બને છે કે જે પીગળી જઇ શકે છે અને ભાગ પડી જાય છે અને એથી નવા નવા આકારો બંધાય છે. એ પદાર્થો વળી અંદર તતણે છે. એ તતણાટ ઘણો અગત્યનો ભાગ ભજવે છે. તતણાટ દરમ્યાન ઝીણી નસો ઘણે કાળે લાગી જાય છે, અને જે પદાર્થ તતણતો હોય તેમાં જાણવા જોગ ફેરફાર પડી જાય છે. તતણાટથી ગરમી આવે છે અને જેમ તતણાટ વધુ તેમ ટેમ્પરેચર પણ વધુ.

તંદુરસ્ત શરીરમાં તે તતણાટ પોતાનું કામ અટકાવે છે અને એ રીતે જે નવા આકારો ઉત્પન્ન થાય છે તેમાં પણ તતણાટ થાય છે, એ તદ્દન ખરી બીના છે, પણ એ વાત તરફ આજ સુધી કોઇએ પણ પુરતું વજન આપ્યું નથી. આપણે બરફનો દાખલો લઇએઃ—તેનું પાણી બને છે, પછી તેમાંથી વરાળ, વરાળમાંથી વાદળાંનો વરસાદ, વરસાદનાં નદીનાળાં ને પાછું તે પરથી બરફ બને છે. એ વધુ ગરમીના તફાવતથી થાય છે. એજ રીતે શરીરમાં પણ કચરાની બાબતમાં બને છે ને જ્યાં જ્યાં એવા પદાર્થ માટે ઘટતી જમીન મળી કે તરતજ તેનો પાક વધુ ને વધુ પેદા થવા પામે છે.



જ્યાં સારી જમીન પણ હોય ત્યાં લગાર સારી ગરમીનું પ્રમાણ મળ્યું કે તતણાટ શરૂ થાય છે. એ ઉપરથી શરદી, ઠાંસો વિગેરેને જન્મ મળે છે અને ખાધેલ ખોરાક જો ચોક્કસ જગ્યામાં જોઇએ તે કરતાં વધુ વખત રહેવા પામે છે, તો તે દરદી ચીડીઓ બની જાય છે. આ તતણાટ પણ ડુંટીમાંથીજ શરૂ થાય છે. ઘણીક વખતે એથી પેટ છૂટી જાય છે, અને તે મટી જાય છે, પણ જો કબજીયત હોય તો એથી કચરો વધવા માંડે છે. તેની અસર તરત આપણને માથું દુખીને લાગે છે. અંદર ભરાયેલો પદાર્થ ઉકળે છે કે તરત ગરમી પેદા થાય છે અને તે લોહીની ગરમી (ટેમ્પરેચર) પરથી આપણને જણાય છે. એનું નામ તે તાવ. દાખલા તરીકે, જોડેની બાટલીનો ચીતાર લ્યો. બાટલીને નીચેથી જેમ જેમ ગરમી લાગે છે તેમ તેમ ઉપરથી ઉભરાય છે. ત્યારે

આકૃતિ નં. ૩.

તાવનું કારણ શું ? તે નીચે મુજબઃ—

૧. પેટ સાફ આવે નહિ. ૩. શરીરનાં છીદ્રો બંધ થઇ જાય અને
૨. પેશાબ બરાબર થાય નહિ. ૪. દમ લેવાની ગતિ નબળી પડી જાય.

તાવ એ ફક્ત શરીરની અંદરનો એક જાતનો ઉભરો છે.

ધારો કે તરતના બનાવેલા બીઅર (Beer)ની એક બાટલી છે, તેને થોડા દિવસ એમ ને એમ રહેવા દો. થોડે દિવસે તેમાં જે ફેરફાર જણાશે તે ખમીર છે. એ ખમીર બીજું કાંઇજ નહિ પણ અમુક પદાર્થનો બગાડો અથવા કોહવાટ છે, કે જેમાં વનસ્પતિનાં ઝીણાં જંતુઓ પેદા થાય છે. આ ઝીણાં જંતુઓ પદાર્થના ફેરફારથી થાય છે, એમજ નથી, પણ એ ફેરફારનું તેઓ પરિણામ છે. એથી મૂળ પદાર્થના આકારમાં પણ ફેર પડે છે. ત્યારે પાચન શક્તિમાંથી જે ગરમી પેદા થાય છે તેથી ખોરાકમાં ફેરફાર થાય છે, અને તેમાંથી જીવતાં જંતુઓ થાય છે. દરેક જીવવાળી હસ્તી એ કાંઇજ નહિ પણ અમુક હાલતો વચ્ચે વસ્તુઓનો ફેરફાર છે અને જેને હું તતણાટ, ઉકળાટ, ખમીર, વિગેરે નામ હું આપું છું તે વિના નવો જીવ હસ્તીમાં આવી શકતો નથી.

પાસેની બાટલીવાળી આકૃતિ (નં. ૩)માં જોવાથી જણાશે કે ખમીરની વરાળ બાહાર જાય છે, જ્યારે પદાર્થ નીચે ભેગો થાય છે. હવે બાટલીને હલાવો તો પદાર્થ આખી બાટલીમાં ફેલાશે અને ઉંચે જશે. ખમીર ન બંધાય તે માટે દારૂને ભોંયરામાં રાખવામાં આવે છે, તેનું કારણ એ છે કે ભોંયરાંની હવા ગરમી કે ઠંડી દરમ્યાન એકજ હોય છે, એથી ખમીર પર મોટો ફેરફાર થતો નથી. એ રીતે શરીરમાં પણ એ ખમીર ગરમીમાં વધુ થાય છે. ગરમ મુલકોમાં તેથીજ તરેહવાર તાવ ફેલાય છે, જ્યારે ઠંડા મુલકોમાં તેમ નથી. ઠંડા મુલકોમાં ઘણો ખરો મંદવાડ વસંતરૂતુની શરૂઆતમાં થાય છે કે જ્યારે ગરમી-ની શરૂઆત થાય છે. ઘણાકોને અજાયબી થાય છે કે એવી ગરમ રૂતુમાં બચ્ચાંઓને ઓરી વગરે "બાળકોના દર્દો" શું કારણથી થઇ આવે છે? તેનું કારણ એટલું છે કે ઉકળતું લોહી તેને વધુ મદદ કરે છે, અને બાહારનું જરા પણ કારણ મળતાં બાળકની તબીઅત બગડી આવે છે. એ માટે બાહારનો પદાર્થ કાઢી નાખવાના તાત્કાળીક ઉપાયો લેવા જોઇએ.

શરીર પણ બાટલીની માફક છે. જે પદાર્થ ઉકળે છે તે નીચે રહે છે અને રૂતુમાં ફેરફાર થયો કે તે ગતિ કરે છે અથવા તો આંચકો લાગતાં હીલચાલ થાય છે. શરીરમાં પણ ઉભરો ઊંચેજ ચઢે છે. જ્યાં સુધી ગરમી ચામડીની બાહાર જતી નથી ત્યાં સુધી દબાણને અટકાવ મળે છે અને તેથી ગરમી થાય છે; એનું નામ તે તાવની ગરમી.

જેમ ગરમી વધે છે તેમ તાવવાળું શરીર ફુલે છે. જ્યારે ચામડી બહુજ ફુલી જાય છે ત્યારે સમજવું કે કેસ ધાસ્તી ભર્યો છે. તે વખતે ઉકળતો પદાર્થ અંદર ને અંદર ફુલે છે, શરીર અંદરથી ગરમ થઇ જાય છે અને મરણ નીપજે છે. હવે તો બાટલીનું બુચ ખોલતાં વાર જેમ ખમીર બહાર નીકળી પડે તેમ શરીરને પણ ખોલ્યું હોય તોજ ધાસ્તીમાંથી મુક્ત થવાય. દાખલા તરીકે, પરસેવો કાઢવો, જુલાબ લેવો, વગેરે.

બાટલીમાં ખમીર છુટથી ફરે છે, પદાર્થ છુટથી પ્રસરે છે ને આજુબાજુ જઇ પ્હોંચે છે. પણ શરીરમાં તે પદાર્થ વારંવાર રોકાય છે અને મારમાર કરીને પોતાનો રસ્તો કાપે છે. પછી તે જ્યાં જઇ પ્હોંચે ત્યાં તે અવયવનો રોગ આપણને લાગુ પડે છે.

મુખ્ય કરીને આપણી હોજરી, ફેફસાં, હૃદય વગેરે ખરાબ થવા પામે છે, પણ પાછો તેનો આધાર તે બાહારનો પદાર્થ કેટલા પ્રમાણમાં એકઠો થાય છે તે ઉપરજ રહે છે. માટે

બંધ ચામડીને કેવી રીતે ખુલ્લી કરવી તે વિષે હું તમને પાછળથી જણાવીશ. ગરમી શરૂ થવાની મહીનાઓ અગાઉથી આપણા શરીરમાં ઠંડક લાગે છે.

અજબ જેવું છે કે, જેમ ગરમી અંદર વધવાની શરૂ થાય છે તેમ આપણને બાહારથી ઠંડી જેવું લાગે છે. તેનું કારણ એ છે કે લોહી ફરતું બંધ પડી જાય એટલે ઠંડી લાગે અને જ્યાં જઠર બાઝયું હોય ત્યાં અસાધારણ ગરમી રહે એટલે એક બાજુથી ઠંડી લાગે ને બીજી બાજુથી ગરમી. એ રીતે જ્યારે તાવ આવવાનો હોય છે ત્યારે અંગમાં ટાઢ લાગવા માંડે છે. જ્યારે શરીરમાં તે એકઠા થયલા પદાર્થને બાહારનું કાંઈ પણ કારણ—જેવું કે ઋતુનું બદલાવું, મગજનું ઉશકેરાવું, વિગેરે મળે છે, ત્યારે તે પદાર્થ લોહીના ફરવામાં અડચણ કરવા માંડે છે, જેથી લોહી ઉપરની ચામડીમાં બરોબર આવી શકતું નથી અને તેને લીધેજ ખાસ કરીને હાથ અને પગ ઠંડા રહે છે. જો એજ વખતે ઘટતા ઉપાયો લીધા હોય તો તાવ અટકાવી શકાય.

લોહી ઉકળે છે તે વેળાએ વનસ્પતીનાં જંતુઓ એકઠાં થાય છે, એમ આપણે જોયું. તેમ તાવની બાબતમાં પણ થાય છે. જ્યારે ઉકળાટ (ગરમી) બંધ પડે છે ત્યારે તરતજ એ જંતુઓ પણ નાશ પામે છે. **જો આપણે એમ કહીએ કે જંતુઓથી રોગ ઉઠે છે, તો તે ખોટું છે. આપણાં અંગમાં બાહારનો કચરો હોય તેજ રોગ.** આ કચરો બાહાર કાઢી નાંખવો, એથીજ જંતુઓનો અટકાવ થઈ શકશે. ધારો કે એક કચરાવાળો ઓરડો છે. તેમાં કચરાને લીધે જ્યારે જંતુઓ પેદા થાય છે ત્યારે આપણે જંતુઓ મારવા નહિ જતાં જો કચરોજ કાઢી નાંખશું તો જંતુઓ આપ મેળે નાશ પામશે; પણ તેમ કરવાને બદલે જંતુઓનેજ મારવા કાંઇ ઝેરી દવા નાખશું, તો તેઓ મરશે ખરાં, પણ પાછાં કચરાને લીધે થશે. બીજો દાખલો લ્યો. ધારો કે એક ભીનાશવાળી જમીન છે. ત્યાં પુષ્કળ મચ્છર થાય છે. દરેક મચ્છરને મારવા જતાં પાર આવશે નહિ. પણ જો ભીનાશવાળી જગ્યાને બદલે ચોખ્ખી જગ્યા હોય તો તેથી કેટલો બધો ફાયદો થાય? એક વધુ દાખલો લ્યો. ગરમ મુલકોમાં જંતુઓ એક બીજાને ખાય છે અને તેમાંથી નવો વંશ પેદા થાય છે. વળી, ત્યાં ચાર પગાં જનાવરો જેવાં કે વાઘ, વરૂ બહુજ જોવામાં આવે છે. આપણે તેઓને ઓછાં કરવાના ઉપાયો લેશું, પણ નવી ઓલાદ તેમની જગ્યા લઈ લેશે. હવે જો આસપાસનાં હવા, પ્રદેશ, વિગેરેની સ્થિતિઓ પોતે સલામત હોય તો એ જંતુઓને જન્મ મળેજ નહિ. વળી બીજું જોવાનું એ છે કે, આ જંતુઓ ગરમીમાંજ પેદા થાય છે. **સાઈબીરીઆ** જેવા ઠંડા મુલકોમાં તેમનો ઉપદ્રવજ નથી. જેમ જંતુઓ ઝીણાં તેમ તેમને મારવાની મુશ્કેલી વધારે, અને તે સર્વે કાંઈ ઝેરથી મરી જઇ શકતાં નથી. એજ રીતે, રોગોનું પણ છે, કે જેમાં જંતુઓ ભરાયાં હોય ત્યાંથી બાહારનો કચરો સાફ કરી નાંખવો, નહિ કે પેલાં જંતુઓને છૂટાં છૂટાં મારવાં. આ રીતે મેં તમોને બતાવી આપ્યું છે કે, કુદરત નાની ને મોટી બાબતોમાં સરખીજ રીતે કામ કરે છે. જેમ એકમેકને ફાડી ખાનારાં જાનવરો ખોરાક હોય છે ત્યાંજ જીવી શકે છે, તેમજ તાવ પણ જ્યાં તેને ઉત્તેજન મળે છે ત્યાંજ રહે છે. જે માણસના શરીરમાં બાહારનો નકામો પદાર્થ હોય, ત્યાં સહજ પણ બાહારનું કારણ મળતાં તાવ ઉત્પન્ન થાય છે.

માટે જ્યારે તાવ આવે ત્યારે શરીરનાં છીદ્રો ઉઘાડી નાંખવાં, એટલે કે પરસેવો મેળ-

વવેા. તેમ થશે કે શરીરની ગરમી બાહાર નીકળી જશે અને તાવ નરમ પડશે.

પણ હજી એટલું બસ નથી. ગરમીના ઉકળાટથી શરીરમાં જે કચરેા હેાય તેનેા અમુક ભાગજ નીકળી જાય છે. હજી બીજો રહી જાય છે અને તેમાંથી વળી તાવ વારંવાર ચડી આવે છે. તે વખતે એને કાઢી નાંખવા માટે સીટઝ–બાથ (Sitz–Bath) લેવા અને પાછલા ભાગેા ઘસવા જોઇએ, એટલે કે ઘર્ષણ ફ્રીકશન (Friction) કરવું.

તેજ વખતે આખું બીજું શરીર કામ કરતું અટકે નહિ તે જોવાની અગત્ય છે. દર્દીને સદંતર આરામ જોઇએ. ગરબડ જોઇએ નહિ, અજવાળું (લાઇટ) પણ જોઇએ નહિ.

હવે, માંદા આદમીઓની બાબતમાં તેમનાં શરીરમાં દેખીતેા ફેરફાર થવા પામે છે. આ ફેરફાર તે વધારાના કચરાને લીધે છે, કે જે ધીમે ધીમે આખા શરીરમાં ફેલાઇ જાય છે. જ્યાં સુધી ખરાબ પદાર્થ શરીરમાંથી બાહાર નીકળતેા રહે ત્યાં :સુધી શરીર સાજું રહેશે; પણ તેમ થતું બંધ થયું કે શરીરમાં રેાગ જણાવા લાગશે. આવેા ખરાબ પદાર્થ એકઠેા થતાં જે રેાગ થાય છે તે તરત વેળા દુઃખ કરતેા નથી, પણ લંબાય છે. આ બાહારનેા પદાર્થ જેમ જેમ સડે છે અને ગંધીલેા થતેા જાય છે તેમ તેમ તેમાં જંતુએ વધવા પામે છે; એથી પેટમાં દુખાવેા થવા માંડે છે અને તેમાંથી રેાગ ફેલાય છે. એ બાહારનેા પદાર્થ અંદર એકઠેા થાય છે, છતાં જ્યાં સુધી તે બીજા દર્દો રૂપે શરીરમાંથી નીકળતેા નથી ત્યાં સુધી આપણને કાંઇ પણ દર્દ થવા પામતું નથી. તે બાહારનેા પદાર્થ જીવ જંતુએાને ઘણું ઉત્તેજન આપે છે, અને તે ઘણુંખરૂં આંતરડાંમાંથીજ શરૂ થાય છે. જ્યારે તાવ અને એવાં બીજાં દર્દો તેનાં કારણને લીધે થવા પામે છે, ત્યારેજ માણસને દુઃખ થાય છે.

અને તેથીજ હું હીમ્મતથી કહી શકું છું કે, આ સઘળાં દર્દો અવલમાં તેા એકજ કારણને લીધે જુદાં જુદાં રૂપમાં ઉભાં થાય છે. હવે, મારા ઉપાયેા કેટલા ખરા છે તે વિષે માત્ર બેાલીનેજ નહિ, પણ કરીને હું તમેાને બતાવી આપવાને શક્તીવાન છું, એમ કહેવામાં સહેજ પણ અતિશયેાક્તિ થતી નથી.

આજના વખતમાં તેા બેાલવાથી નહિ પણ કરી બતાવીને તેના દાખલાએા રજુ કર્યાથીજ લેાકેાનેા વિશ્વાસ મેળવી શકાય. મારી રૂઢી કેટલે દરજ્જે ખરી છે અને તે કેટલે દરજ્જે ફતેહમંદ નીવડી છે, તે આ ચેાપડીના પછવાડેના ભાગમાંથી ફતેહમંદ થયલાં દર્દીઓનાં લખાણેા ઉપરથી માલુમ પડી આવશે.

હાલ સઘળાંની સમક્ષ જૂદા જૂદા દર્દીઓને તપાસી તેઓને ઉપાયેા સુચવવા મુશ્કેલ થઇ પડે એમ છે, અને તેમ બની શકે પણ નહિ. તે છતાં હું મારા ભાષણમાં જૂદાં જૂદાં દર્દો વિષે, તેના ઉપાયેા વિષે અને મારી જાણમાં આવેલા એવા દર્દીઓ વિષે તથા મારા ઉપાયની રીતથી તેમને જે ફાયદા થયેલા તે વિષે હું હવે બેાલીશ. મારૂં આવતું ભાષણ બચ્ચાંઓના દર્દથી હું શરૂ કરીશ.

આ ઉપરથી એમ માનવું કે, બધા રેાગેા જૂદા જૂદા નથી પણ એકજ છે અને તેનું કારણ પણ એકજ છે. માત્ર આકારેા જૂદા છે.

બાળકોને દરદો કેવી રીતે થાય છે, કયાં કયાં થાય છે, ને કેમ થાય છે ?

બાનુઓ અને ગૃહસ્થો,

ગોવરૂ, (ઓરી) નો તાવ, શીતળા, ગળાનો સોજો (ડીફ્થેરીઆ,) ખાંસી, કંઠમાળ, વિગેરે દરદો વિષે.

જે બાહારના પદાર્થથી રોગ થાય છે એ પદાર્થ જન્મથી આપણી સાથે આવે છે યા પાછળથી શરીરમાં દાખલ થાય છે. અંદરના ભાગોમાં હોજરી, ફેફસાં, ગુરદા, ચામડી, વિગેરે આ પદાર્થને બાહાર કાઢવાની કોશીશ કરે છે. જ્યાં સુધી તે બાહારનો પદાર્થ નીકળી જાય છે ત્યાં સુધી શરીર ચોખ્ખું રહે છે. પણ જો તેમ નથી થતું તો તે જૂદા જૂદા ભાગોમાં એકઠો થાય છે, જેને લીધે શરીરની અસલ રચનામાં ખામી પડે છે, અને એ ફરક ગરદન મોંઢું અને અણીદાર ભાગોમાં વધુ જણાય છે. દાખલા તરીકે જ્યાં સુધી આપણે અગાઉ આપેલી આકૃતિ મુજબ બાટલી ખુલ્લી હોય છે ત્યાં સુધી ખમીર બહાર ઉડે છે. પણ બાટલીને બુચ મારો તો બુચ સખ્ત (ટાઇટ) થઇ જશે. જેમ પદાર્થ વધારે ઉકળે તેમ બુચ વધુ ટાઈટ થાય. એ રીતે, ધારો કે શરીરની બાજુમાં સ્થિતિસ્થાપક (ઇલેસ્ટીક) પાંસળીઓ છે અને એ પદાર્થ જેમ આગળ ચઢશે તેમ પાંસળીઓ ફુલશે. એ બધી ગરમી પેટમાંથી શરૂ થાય છે. બાટલીમાં ફક્ત નીચેથી શરૂવાત થાય છે, એજ તફાવત છે.

જો આ ગરમી અંદરના ભાગોમાં વ્હેતી જાય તો બાહારનું અંગ અજમાયશ મુજબ ઠંડુ થતું જાય છે. આ અંદરની ગરમીને બાહાર નહિ કાઢવામાં આવે તો તાવ સખ્ત રૂપ લઇ લે છે અને છેવટે મોત પણ નીપજે છે. હવે એવા વખતમાં અગત્યનું એ છે કે, અંદરનો તાવ કે જે બાહાર નીકળતો નથી, તેને ઉપાયો કરી બાહાર લાવવો જેથી બાહારની ઠંડક નીકળી જાય છે. જો તેમ કરવાને આપણે અશક્ત થઇએ તો ઘણાં ગંભીર પરીણામો નીપજે છે, કારણકે અંદરના ભાગો અતિશય ગરમીને લીધે, અને નહિ તો બાહારના પદાર્થના ભારથી, પુષ્કળ હેરાનગતિ ભોગવે છે.

બાળકોનાં દરદો તે કાંઇજ નહિ પણ બાળપણમાં જે બોખારી તાવો થાય છે તેજ છે. એ બધાંનું કારણ પણ એકજ છે. માટે તે સર્વેની એકયતા આપણે જોઇશું. એનું કારણ પણ કોહેલા પદાર્થની ગરમીનું છે.

એ દરદો અટકાવાય એમ છે. શહેરમાં કે ગામડામાં દારૂગોળો એટલા માટે રાખવામાં આવતો નથી કે રખેને તે ફાટી નીકળે અને તેમનો નાશ થાય. આપણે તેની દરકાર લઇએ છીએ, છતાં આપણા શરીરનીજ દરકાર લેતા નથી. આવો દારૂગોળો આપણા પેટમાં પણ છે, પણ તેને આપણે બાહાર શા માટે કાઢતા નથી ?

બચ્ચાંઓનાં જૂદાં જૂદાં દરદો હોય છે. અને તે સર્વે મટાડી શકાય એમ છે. પણ એમાં પણ ગરમ અને ઠંડી એ બે ચીજજ કામ કરે છે. જો કે બચ્ચાંઓનાં દર્દો ઘણી જાતનાં હોય છે, તોપણ તે સર્વે એકજ દર્દનાં પરિણામો હોવાથી તે મારી રૂઢી પ્રમાણે સર્વે સરખાંજ છે; તેમ છતાં સમજણ પડે તે માટે હું જૂદી જૂદી રીતે તે દર્શાવીશ. હવે પહેલો દાખલો લ્યો:—

ગોવરૂ—એક બચ્ચાંને જેવું ગોવરૂ થયું કે આપણે કહીએ છીએ કે તેને તાવ આવે છે. પણ તે તાવ કઈ જાતનો છે તે આપણે જાણતા નહિ હોવાથી આપણે તેને માટે માત્ર તાવનોજ ઈલાજ કરીએ છીએ.

પહેલું તો એ કે, તાવ ઉતારવા પરસેવો કઢાવવો, જેથી તાવનું જોર નરમ પડશે, તેમ થતાં ગોવરૂં દેખાશે નહિ; અર્થ એટલોજ કે ખરાબ પદાર્થ બાહાર નીકળી જવાથી ગોવરૂં અટકી પડ્યું. પણ જો તેમ કરવામાં ઢીલ કરી તો ગોવરૂ નક્કી જણાયા વિના રહેવાનું નથી. જેમ ગોવરૂં ચામડી વાટે બાહાર ઉભરાઇ નીકળે તેમ તે રોગ બચ્ચાંની જીંદગીને જોખમમાં નાંખે નહિ; અને જેમ રોગ બહાર નહિ નીકળે તેમ ગરમીનું પ્રમાણ વધી પડે છે અને તેમ તેમ રોગનું જોર પણ વધી જાય છે, એટલે કે અંદરની ગરમીવાળો પદાર્થ અંદરનાં આંતરડાંને બાળી નાંખે છે. એથી મરણ નીપજે છે, નહિ કે બચ્ચાંને ગોવરૂં હતું, પણ ગોવરૂ પૂરેપૂરૂં બહાર ઉભરાઇ નહિ આવ્યું તેથી.

ગોવરાનો ઉપાય એજ કે કુદરતી રસ્તાઓ જે હોજરી, ગુરદા, ચામડી, વિગેરેને લગતા છે તે ખુલ્લા કરવા એટલે અંદરનું સાંચાકામ પોતાની મેળે ઠંડુ થઇ જશે, અને પાચન શક્તિ બરોબર ચાલવા લાગશે. એ પરિણામ મેળવવા માટે "ફ્રીકશન હીપ બાથ" અને "સીટઝ-બાથ" ની જરૂર છે. પરસેવો મેળવવા સારૂ પોતાના બાળકને રાત્રે પોતાનાં બીછાનાંપર જ લેવું, જેથી માની ગરમી બચ્ચાંને લાગશે. તેમ નહિ તો બરતુસથી બચ્ચાંને ઓઢાડવું, પણ બારીઓ ખુલ્લી રાખવી; તેમ નહિ તો વરાળ મારફતે બાથ આપવો તે બાથ પછી દર્દીને ફ્રીકશન-હીપ બાથ આપવો કે જેથી કરીને અંગ ઠંડુ પડે. તેમ છતાં બચ્ચાંને તાવ આવે તો "સીટઝ-બાથ" ફરીને આપવો અને તેને પછી બીછાનામાં મૂકવું, તો તેથી પરસેવો છુટશે; એમ જ્યાં સુધી તાવ હોય ત્યાં સુધી કર્યા રહેવું.

જે કોઇ ભાગ ઉપર દરદનું વધારે જોર હોય તે ઉપર "સ્ટીમ બાથ" નું વધારે દબાણ રાખવું. જેવો પરસેવો છુટે છે કે તરતજ તે ભાગને આરામ મળે છે. એ પછી પણ સીટઝ-બાથની જરૂર છેજ. એવા દરેક "સીટઝ બાથ" પછી "હીપબાથ" આપવાની જરૂર છેજ, કે જેથી અંદરના ભાગો ઠંડા થઇ જાય.

ગોવારાનું કારણ પણ વધારાનો ખરાબ કચરો અંગમાં રહી જાય છે તેને લગતું હોય છે. એથી તાવ આવે છે ને એ તાવનું નામ તે ગોવરૂં. એજ રીતે બીજા રોગો પણ થાય છે.

રાતો તાવ—જેમ એક બચ્ચાંને ગોવરાંની નીશાની જણાય છે તેમ આ દરદની નીશાની પણ જણાય છે. પણ આ રોગ ગોવરાં કરતાં બુરો હોય છે. આ દરદના હુમલા વખતે બચ્ચાંનાં અંગપર રાતાં ચાઠાં પડે છે. હવે મેં જે સર્વ કહ્યું તે ઉપર તમો જરા વિચાર કરશો તો તમોને માલુમ પડશે કે, બધાં દર્દોનું મુલ કારણ શરીરની અંદર એકઠો થતો નકામો બહારનો પદાર્થ છે. તેને સ્હેજ પણ બહારનું કારણ મળતાં, અંદર અતિશય ગરમી ઉત્પન્ન થાય છે, અને તેથી તાવ આવે છે, જેથી ગોવરૂં ઉત્પન્ન થાય છે. હું તમોને વળી દેખાડી આપીશ કે બધાં દર્દોનું મુળ કારણજ એ બહારનો પદાર્થ છે.

આ તાવની નિશાનીઓ માથાંપર જણાય છે, અથવા છાતીપર યા પેટપર; પણ પગપર મુદ્દલ જણાતી નથી. એ રાતા તાવથી હૈયું અને માથું એ બન્ને ઉપર ઘણી જોરમાં અસર

થવા પામે છે. પગ ઠંડા થાય છે માટે આખું શરીર ગરમીથી ધગધગે છે. એ વખતે બચ્ચાંને આંખમાં કે કાનમાં ખુબ દરદ થાય છે, એ એમ બતાવે છે કે કોહેલો પદાર્થ નીચેથી ઉપર સુધી ચઢી જાય છે અને ત્યાં જઇ પુષ્કળ ધગધગે છે. જેમ આ પદાર્થ બહાર નીકળી જાય નહિ તેમ ધાસ્તી વધે છે.

પણ એ દર્દોનો ઉપાય શું ? એનો ઉપાય એ છે કે માથાને પુષ્કળ વરાળ આપવી. તેથી ત્યાંનાં છીદ્રો ખુલશે અને દરદ કમી થશે. પણ એ જાતનો બાથ વારંવાર આપવો જોઇશે; જો તેમ નહિ થશે તો દરદ વારંવાર ઉભરાઇ આવશે. એ રીતે પેટપર પણ સેક કરવો, તેથી પેટ અને ગુરદાનાં છિદ્રો ખુલવા પામશે. જે બચ્ચાંને તાવ આવે છે, તેની પાચનશક્તિ બગડી જાય છે; તે માટે પણ ફ્રિક્શન બાથ આપવોજ જોઇએ, કેમકે પાચનક્રિયા તાવની શરૂઆતમાંજ બગડી ગયેલી હોય છે, અને તાવ આવતાં અંદરનો લોહી જેવો પદાર્થ સુકાઇ જાય છે, જેથી કબજીઅત શરૂ થાય છે. ઉપર કહ્યા મુજબ ઘર્ષણક્રિયા થતાં પાચનક્રિયા શરૂ થશે, પેટ આવશે, અને તાવનું જોર નરમ પડશે. પણ ઓરી કરતાં આ રોગમાં ખરાબ પદાર્થ વધુ હોય છે, તેથી ઉપાય બહુ ચાંપતા રાખવા પડશે.

હવે, આ તાવ વિષે વાંચતાં આપણે જોયું કે શરીરમાં ખરાબ પદાર્થ વધુ હોવાથીજ તે જાતનો તાવ આવે છે. તે વધુ જોર પકડે છે, કારણકે તેમાં ઉકળાટ વધુ થાય છે, અને ઝડપથી ઉંચે ચઢે છે. એક દાખલો હું આપીશ.

લીપઝીકનો એક કારખાનાવાળો હતો. તેને એક સાત વર્ષની પુત્રી અને બે વર્ષનો પુત્ર હતો. બંનેને **રાતો તાવ** (Scarlet fever) લાગુ પડેલ, અને તબીબોએ ઘણું કર્યું પણ કશું વળ્યું નહીં. તેના બાપે મારૂં સ્ટીમબાથનું મશીન ખરીદ્યું, અને મેં તેને ખાત્રી આપી કે એક અઠવાડીઆમાં હું બચ્ચાંને સાજાં કરી શકીશ. દરરોજ બાળકોને બાથ આપવા માંડયો. ૭૦ થી ૭૨ ડીગ્રી ગરમી હશે. બબ્બે કલાકે આ બાથ આપવામાં આવ્યો, કે તાવ તદન નરમ થઈ ગયો. એ વખતે એટલું જરૂરનું છે કે, ખોરાકમાં જરા બંધી જાળવવી, માંસ, માછલી અને તીખું તેમજ ખાટું ખાવાથી પરહેઝ રહેવું. ઉપલાં બાળકોને ફક્ત રોટલી અને કાંજી પરેજ રાખવામાં આવતાં અને જ્યારે ખરી ભુખ લાગતી ત્યારેજ ખાવાનું આવતું. આ મારો ઉપાય ફક્ત આઠજ દહાડા ચલાવવામાં આવ્યો હતો.

ગળાનો સોજો અથવા ડીફ્થીરીઆ.

આ રોગમાં બહારની નિશાનીઓ જો કે ઉપર કરતાં જુદા પ્રકારની હોય છે, તોપણ એમાં પણ તાવ તો હોય છેજ. કોઇ વખતે જ્યારે બચ્ચાં બિછાનામાંજ પડી રહે છે, ત્યારે તાવ નરમ રહે છે, અને ફક્ત દમનીજ ફરિઆદ કરે છે. એ વખતે પેટ અને ગુરદા બંને તદન નબળા પડી જાય છે અને ગરમીથી ઉકળતો પદાર્થ બહાર આવે છે. એ વખતે જો તે પદાર્થને ચામડીવાટે બહાર કાઢ્યો હોય તો આ રોગ તરત દફે થાય છે. પણ જો દરદ અંદરનું હોય તો તત્વ રહે છે તે વખતે ગળાં વાટે તેને બહાર કાઢવો. પણ તે વખતે ગુંગળાટથી મોત નીપજવાનો ભય રહે છે. જ્યારે

તેવો તાવ હોય ત્યારે કાર્યસાધક ઉપાયોથી ગળાંને મોકળું કરવું, અને તેમાં વરાળ ઘણી કાળે લાગશે, અને તેથી દર્દ પણ ઘણું કમતી થશે. એથી થોડા વખતને માટે આરામ થાય કે તરત પેટ ખાલી કરવા તરફ ધ્યાન દોડાવવું. જો મારો બાથ લેવામાં આવે તો તેથી ગળાંની ફરીઆદ દૂર થવા પામશે, અને ઉપરાઉપરી "ફ્રીકશન બાથ" લેવાથી તો ઘણોજ ફાયદો થાય છે. પણ દબાણને લીધે ગળામાં બીજો ફેરફાર આપણને જણાશે. તે ફૂલેલું અને બળતું હોય એમ લાગશે, કે જે એક રીતે ઘણું ઇજાકારક ગણાય. ડીફથીરીઆ (ગળાનો સોજો) થવા પહેલાં દર્દી સાંધાની કળતરની ફરીઆદ કરશે, કે જે કદાચ તે ખમી શકશે, પણ ગળાની બળતરા તેનાથી ખમાશે નહીં, માટે પેટ સાફ કરી રહીને બેસી રહેવું નહીં, પણ જ્યાં સુધી પાચનક્રિયા બરાબર રસ્તાપર ન આવે ત્યાં સુધી ચાલુ બાથ લીધા કરવા. સાથે સાથે ચામડી વાટે પરસેવો બહાર કાઢવા સારૂં પણ ઉપાયો લેવા. કારણ કે તોજ દરદનું જોર નરમ પડે છે.

વળી આપણી પેલી બાટલીની બાજુ ઇલેસ્ટીક (સ્થિતિ સ્થાપક) છે, એમ ધારો. જ્યાં સુધી ઉકળેલી વરાળ નીકળી જતી નથી, ત્યાં સુધી બાટલી ફૂલશે, પણ બાટલીમાં નાનાં નાનાં છિદ્રો પાડે છે એટલે તે હવા નીકળી જશે અને બાટલી પોતાનો અસલનો આકાર પકડશે. એજ રીતે શરીરની ચામડીનાં છિદ્રો વાટે પરસેવો જેવો નીકળી જશે કે તરત શરીર પોતાની અસલ સ્થિતિમાં આવી જશે. સઘળા તંદુરસ્ત માણસોની ચામડી જોશો તો તે ગરમ અને ભીનાશવાળી હશે. પણ જો તે સુકી અને ઠંડી હોય તો સમજવું કે તે શરીરમાં દરદ છે.

ડીફથીરીઆમાં ચામડીને વધારે જોશથી ચોળવાની જરૂર છે. એ વખતે પણ માતાએ પોતાનાં બચ્ચાંને પોતાનાં પડખાંમાંજ લઇને સુવાની જરૂર છે. જો ગુરદાવાટે ખરાબ પદાર્થ વહી જતો નથી, તો ચામડી વાટે જાય છે. જો પેટ અને ચામડી બન્ને ખુલ્લાં જાય તો ડીફથીરીઆ થાય પણ નહીં.

જો એક માતા પોતાનાં બચ્ચાંને ડીફથીરીઆમાં સાધારણ ઇલાજથી પરસેવો બહાર ન લાવી શકે, તો પછી સ્ટીમ બાથ આપીને પરસેવો ઉપજાવવો.

આ ઉપરથી તમો જોઈ શકશો, કે ડીફથીરીઆ પણ એકજ કારણને લીધે થાય છે, અને તે બીજારૂપે ઉભરાઈ નીકળે છે. ઉપરનાં ચિન્હો જુદાં હોવાથી લોકો તેનું કારણ પણ જુદું સમજે છે. જેમાં તેઓની મોટી ભૂલ છે.

મીસીસ એસ. નોલ્વર્સનો નવ વર્ષનો છોકરો ડીફથીરીઆથી પટકાઇ પડયો. પહેલાં તો એક નેતરની ખુરશીમાં તેને બેસાડયો અને નીચે ઉકળતું પાણી રાખ્યું. પગ નીચે પણ ઉકળતું પાણી રાખ્યું. શરૂઆતથીજ આખા શરીરપર કામળો ઓઢાડવામાં આવ્યો હતો, કે જેથી અંગમાંથી વરાળ અંગમાંજ રહે. ત્યાર પછી પેટ સાફ કરવા "ફ્રિકશન–હિપબાથ. આપ્યો. આથી માથાની ગરમી નરમ પડી એટલુંજ નહીં પણ શ્વાસ લેતાં જે મુશ્કેલી હતી તે પણ દૂર થઇ. ત્રણ ત્રણ કલાકે બાથ ચાલુ રાખવાથી તાવ પણ નાબુદ થયો. બચ્ચાંના સુવાના ઓરડાની બારી ઉઘાડી રાખી હતી. પહેલેજ દિવસે બાળક એ રીતે ભયમાંથી મુક્ત થયું, અને પાંચ દિવસમાં તો તે હરતું ફરતું થઈ ગયું !!!

શીતળા—શીતળાનો ઉપદ્રવ જોઇએ તે કરતાં વધારે ફાટી નીકળે છે. વળી તે વખતે

આપણામાં ગભરાટ પણ વધારે જોવામાં આવે છે. જેઓ મારા ઉપાય જાણે છે, તેઓ ગભરાતાં નથી. શીતળા તરેહવાર જાતનાં આવે છે. શીતળા સૌથી વધારે ભયંકર એટલા માટે છે કે, એમાં તાવનું દરદ વધારે ઉભરાય છે. હજી સુધી તેનો ચોક્સ ઉપાય જણાયલો નથી અને તેની સારવાર કેમ કરવી તે પણ જણાયલું ન હોવાથી આ દરદ માણસોને ગભરાવી મુકે તેમાં નવાઈ નથી. એ દરદ આપણામાં વધારે પ્રચલિત જણાય છે. લોકો આ દરદની જાણ પોલીસને તરત નથી કરતા તેનું કારણ એવું જણાય છે કે તેઓને મુસ્કેલી ભરેલી અડચણો ભોગવવી પડે છે. મારી રૂઢી, તેમજ માન્યતા મુજબ તો શિતળા સહેલાઇથી દૂર થઇ શકે છે. ઓરી, અછબડા, પાણીના શીતળા વગેરે શિતળાનીજ જાતો છે. તેમાં શિતળા સૈાથી વધારે ભયંકર છે, કેમકે તેમાં તાવનું જોર બહુ હોય છે અને તેમાં ઉંધા ઉપાયોથી ઘણાં મોત પણ નીપજે છે. મોતમાંથી બચનારા દરદીને પણ લાંબા વખત સુધી બીછાનાવશ રહેવું પડે છે. આ સમયે બીલકુલ ગભરાયા વગર ખરા ઉપાયો યોજવા તત્પર થવું એજ વધારે સલાહકારક છે.

જ્યારે બચ્ચાંને બહુ તાવ આવે ત્યારે સમજવું કે તેનું લોહી બહુ ઉકળે છે અને શીતળા આવવાની તૈયારી છે. પછી રાતાં ચાઠાં જણાય છે. તે વધીને દ્રાક્ષ જેવડાં થાય છે. વચ્ચે કાળો ડાઘ જણાય છે. શીતળા અર્ધા અંદર અને બહાર હોય છે. તે દાણા શરીરમાં છૂટાં છૂટાં પથરાયેલાં હોય છે, કારણકે બહારનો પદાર્થ ઓછો વધતો ફેલાયલો હોય છે. શીતળા મોંઢાપર આવે ત્યારે તાવ વધુ સમજવો. મોઢાં પર શીતળા આવે તેનો બરાબર ઉપાય ન કરવાથી ચાઠાં રહી જવા પામે છે. શીતળા કંઇ અકસ્માતથી નથી થતાં કે જેથી એક જગ્યાએ દેખાય અને બીજી જગ્યાએ ન દેખાય. સ્થિતિ સ્થાપક ઢાંકણાવાળી બાટલી લ્યો. તમો જોઇ શકશો કે જ્યાં બહારનો કચરો વધુ જમા થયેલો હોય ત્યાં તે બાટલી વધારે ફૂલે છે. શરીરની બાબતમાં પણ તેમજ બને છે. દાખલા તરીકે મોઢું શીતળાથી ભરાઈ જાય છે અને બીજે ઠેકાણે તેમ થતું નથી, કેમકે માથું એ શરીરનો છેવટનો ભાગ છે અને કોહેલો પદાર્થ વધુ ઉકળવાથી આખરે માથાના ભાગનેજ પકડે છે અને ત્યાંજ ઉભરાય છે. પેલી બાટલીમાં પણ બહારનો પદાર્થ હમેશાં વધુ અને વધુ ઉપરજ જોશ કરે છે. અને એમ થતાં માથા પછી તેને આગળ વધવાનું મળતું ન હોવાથી ત્યાંજ વધારે ભભુકી નીકળે છે.

શીતળા પાકા થાય એટલે મોટી આફત દૂર થઇ સમજવી. પણ શરીરમાંથી ગરમી બહાર ન નીકળી તો જીવ જવાનો સોદો જાણવો. કેટલીક વખતે એવું પણ બને છે કે એ ગરમી મૃત્યુ પછી શરીરમાંથી ફૂટી નીકળે છે અને એવા દાખલામાં શીતળા નહીં પાકવાના કારણથીજ મરણ પામે છે. તેવા દરદીને તાવનું જોર બહુજ રહે છે.

આ રોગમાં તાવ સખ્ત રહેવાથી દાણાને ખંજળવાની લાગણી બહુ થાય છે. અને જો તે લાગણીને આધીન થઇ ખંજવાળે તો શીતળાના ડાઘા રહી જાય છે, કેમકે તેથી કાચા દાણા ફાટી નીકળે છે, માટે દર્દીના હાથ બાંધી રાખવાની ઘણીજ જરૂર છે.

આથી પણ મારી રૂઢી બહુ સગવડ ભરેલી છે. હું ચામડીનાં છિદ્રો ખોલી નાખીશ. તેથી પરસેવો વળશે, પેટમાં કે જ્યાં આગળ વધારે ઉકળાટ થાય છે ત્યાં ઠંડક લાગશે. એ તો સ્પષ્ટ છે કે બહારની ગરમી સાથે અંદરનો પદાર્થ ઉકળે છે અને બહારની ઠંડક સાથે અંદર પણ ઠંડી જણાશે.

મારી રૂઢીથી મેં ઘણા દર્દીઓને સાજા કર્યા છે. જ્યાં મરણ નીપજ્યાં છે ત્યાં હદ બહાર ગરમી વધી ગઇ હતી, અને મ્હારા સઘળા ઉપાયોથી પણ હું ગરમી આપી ન શક્યો તેથી નિષ્ફળ નીવડયો હતો. માટે હું ભાર મુકીને કહીશ કે જેવો તાવ લાગુ પડે કે તરતજ ઉપાય લેવા, નહીં તો દરદ વધ્યા પછી કશું વળશે નહીં.

અહીં પણ વધી પડેલા ખરાબ કચરા સાથેજ લડત ચલાવવાની છે. દરેક રોગ માટે જેમ ઉપલો ઉપાય છે, તેમ આ રોગ માટે પણ છે. ચહેરો જોઇને રોગ પારખવાનો બરાબર અભ્યાસ કરવાથી અમુક માણસને અમુક રોગ ક્યારે થશે તે જાણી શકાય છે, તેનો દાખલો નીચે હજુ કરૂં છું.

એક મજુરનાં ત્રણ બચ્ચાં શીતળાથી પટકાઇ પડયાં. આ દરદથી શું હાડમારી પડે છે તેથી તેનો બાપ વાકેફ હોવાથી તેણે પહેલેથીજ ઉપાય લીધા. તેણે ફ્રીકશન-હીપ બાથની ખાસ રૂઢી કામે લગાડી, બચ્ચાંઓને તો શીતળાનું ઝેર ક્યારનુંએ ચડી ગયું હતું પણ મારા ચાર બાથ તેને વરાળથી આપ્યા અને બીજા દશ "હીપ-બાથ" ૭૧ ડીગ્રી ગરમ પાણીમાં આપ્યા. તાવ તરતજ ઉતરવા માંડયો. ખટાશ અને તીખાશ વગરનો ખોરાક દર્દીને આપવા માંડયો અને સ્વચ્છ હવાની આવજા રાખી. આ પ્રમાણે મારો ઉપાય ચાલુ રાખ્યાથી એક અઠવાડીયામાં બચ્ચાંઓ તદ્દન સારાં થઇ ગયાં. ત્રણેમાંથી કોઇને પણ શીતળાનું એક ચાઠું પણ રહ્યું નહીં એ ખાસ જાણવા જેવું છે. મારૂં આ શાસ્ત્ર એવું પુરવાર કરે છે કે શીતળા કઢાવ્યા વગર પણ બળીયા નીકળે તોપણ તે ધાસ્તિભર્યા નથી. હાલમાં એવી માન્યતા ચાલી રહી છે કે એક વખત શીળી કઢાવી એટલે બળીયા ટંકાવ્યાથી સીતળા નીકળતા નથી, પણ એવું કાંઇ નથી. બળીયા ટંકાવેલું માણસ બળીયા નીકળવાના ભયમાંથી મુક્ત રહી શકતું નથી. હું આ બાબતના સંબંધમાં વધારે કહેવા માગતો નથી પણ જેને એ બાબત વિષે વધારે જાણવું હોય તેને "રીયરીંગ ઓફ ધી ચિલ્ડ્રન્સ"—બાળકોને કેમ ઉછેરવાં એ નામનું મારૂં પુસ્તક વાંચવાની ભલામણ કરૂં છું.

સુકી ખાંસી—આ જાતની ખાંસી શીતળા જેટલી ધાસ્તિ ભરેલી નથી તો પણ આ દર્દથી ઘણા બાળકો મરણ પામે છે. દર્દીથી ખાંસી ખવાતી નથી અને કફ નીકળતો નથી અને તેથીજ આ દર્દ ભયંકર છે. હરકોઇ પ્રકારની ખાંસી નુકશાનકારક છે અને લાંબા મંદવાડનું તે ચિન્હ છે. ચામડી, હોજરી કે મુત્રાશય એ સઘળાં કે એમાંનું હરકોઇ બરાબર કામ કરતું નથી તો આ રોગ લાગુ પડે છે, કારણ કે નકામો કચરો ઉંચો ચડવાથી ખાંસી આવે છે. બાળકોને ખાંસીની સાથે તાવ પણ આવવા માંડે છે. કફ વિગેરે પદાર્થને બીજે રસ્તે બહાર જવાનું સાધન નહીં મળવાથી તે ગળાં તરફ ચડે છે. ખાંસી થાય ત્યારે પ્રથમ તપાસ તો એ કરવી કે દર્દીને પરસેવો વળે છે કે નહીં. આ તપાસની ખાસ જરૂર છે. પરસેવો ન વળતો હોય તો સમજવું કે ખાંસી ઘણું ગંભીર રૂપ લેશે. કેટલાક બનાવોમાં આંખોદ્વારા લોહી વહે છે, નાક કાન ગળે છે. આવા બનાવમાં કોઈપણ ઉપાય કાર્યસાધક થઇ શકતો નથી. વખતસર ઉપાય લેવાથી કેટલાક કેસ સુધરે છે.

આ દરદમાં પણ ઉપર મુજબ ઉપાય લેવો. પરસેવો લાવનારા અને નકામા પદાર્થોને કાઢી નાખનારા ઉપાયો કરવા. ઉપર જણાવેલો બાથ લેવાથી કફ વિગેરે પીગળીને બહાર

નીકળશે. આ દરદ સારૂં ક્યારે થાય તે કહી શકાય નહીં પણ પરસેવો છુટવાથી ખાંસી નરમ પડવા માંડશે. સામાન્ય માન્યતા એવી છે કે એ ત્રણ મહીને ખાંસી મટે, પણ એવું કાંઇ નથી. ઉપાય લાગુ પડે તો તરતજ સારૂં થઈ જાય છે.

શરીરની અંદરના અને બહારના નકામા પદાર્થો સડવાથી અને બહાર નહીં નીકળી જવાથી જે દરદો ઉત્પન્ન થાય છે તેમાંનું એક દરદ આ જાતની ખાંસીનું પણ છે. તાવ જેમ વધુ ચડે તેમ આપણે તંદુરસ્તી મેળવવાનાં ફાંફાં મારીએ છીએ અને તેજ પ્રમાણે શરીરની રચના પણ એવી છે કે દરદને ઓછું કરી પોતાનું કુદરતી કાર્ય થયા કરે. કેટલીકવાર તાવ સારૂં કામ કરે છે અને રોગને દુર કરે છે અને એવા તાવની જરૂર હોવાથી તે તાવ કુદરતી રીતે આવે છે. આવા તાવની સાથે સાથે વખતસર યોગ્ય ઇલાજો લેવામાં આવે છે તો તંદુરસ્તી પાછી પ્રાપ્ત થાય છે. અને આવેલા તાવ તંદુરસ્તીને સારી બનાવનારા હથીઆર રૂપ થઇ પડે છે.

તાવ તો એક દરીયાઇ તોફાન રૂપ છે. દરીયામાં તોફાન થતાં પહેલાં પવન ફૂંકાય છે અને વાવાઝોડું થાય છે તેમ માણસના શરીરમાં તાવ ભરાતાં પહેલાં ઠંડી ચડે છે અગર બીજાં ચિન્હો થાય છે. તોફાન પછી શાન્તિ થાય છે તેમ તાવ આવી ગયા પછી શરીર હલકું હલકું થઇ જાય છે અને સ્ફુર્તી જણાય છે. તોફાન પસાર થઈ જતું નથી ત્યાં સુધી ધાસ્તિ રહ્યા કરે છે તેવીજ રીતે તાવ આવી, જતો નથી ત્યાં સુધી દૂર થતી નથી. ત્યારે આ તોફાન શું છે? હવામાં જે બહારનો પદાર્થ હોય તેને ઉંચે ચઢાવવાની ક્રિયા થાય તેજ માત્ર તોફાન છે. આ પ્રમાણે તોફાન જેમ હવાને સ્વચ્છ કરવાનું સાધન થઇ પડે છે તેમ માણસને તાવ આવી ગયા પછી તેની સીસ્ટમ–શરીરનું બંધારણ–સ્વચ્છ થઇ જાય છે અને શરીર પાછું તાજું બની જાય છે. તોફાનનું કારણ ઉભરાતી હવા છે તેમ તાવનું કારણ શરીરમાં રહેલા વધારાના પદાર્થોનો ઉભરો છે. કુદરતના સઘળા કાયદા એક સરખા છે અને તે બાબત નીચલું દૃષ્ટાંત જાણવા જોગ હોવાથી અત્રે આપું છું:—

ચાર વર્ષની ઉમરના એક બાળકને સને ૧૮૮૯ ના વર્ષના જુલાઈ મહીનામાં સુકી ખાંસી થઇ આવી. ઓગસ્ટમાં આ દરદ વધી ગયું અને તેની બ્હેનને પણ એ દર્દ લાગુ પડ્યું માબાપે મને બોલાવ્યો. મેં પ્રથમ બાળકનો કેસ હાથમાં લીધો અને દિવસમાં ચાર વખત "સીટસ–બાથ" આપવા માંડયા. બાથ આપ્યા પછી કેટલોક વખત બીછાનામાં સુવાડી રાખી "સન–બાથ"–સૂર્યસ્નાન આપવામાં આવતો. થોડા દિવસમાં ઘણુંજ સારૂં પરિણામ આવ્યું. તેની બ્હેનને પણ આ પ્રમાણે ફાયદો થયો અને બન્ને બાળકો બે મહીનામાં તદ્દન સાજાં થઇ ગયાં. છોકરી ઓટમીલની બનાવેલી કાંજી પીતી નહોતી અને દુધમાં ચાકલેટ નાખીએ તોજ પીતી. એક નાનું બાળક આ પ્રમાણે ખોરાકની બાબતમાં હઠ લઇને બેસે તે એવું સૂચવે છે કે નાનપણથી પડેલી ટેવ કેમ કરીને સુધરતી નથી. તેની મા બાળકને પોતાના પડખાંમાં સુવાડતી તો તે ઉંઘતું નહી પણ એકલું છુટું સુવાડે તો ઘસઘસાટ ઉંઘે. પરસેવો છુટવાથી ઘણાં દર્દો સારાં થાય છે. પરસેવાથી વરાળ જેવું બહાર નીકળે તો તેથી ગભરાવું નહી. જાનવરો પોતાનાં માંદા બચ્ચાંઓને પોતાની સોડમાં–ખોળામાં–લે છે એટલે હુંફથી તેઓ સાજાં થઈ જાય છે. એજ પ્રમાણે તંદુરસ્ત બાળકોને માતાઓ પોતાની સોડમાંજ સુવાડે તો તેઓ વધારે તંદુરસ્ત બને છે.

કંઠમાળ.

Scrofula.–સ્ક્રોફ્યુલા.

કંઠમાળના દર્દમાં ગરમી વધતી નથી એટલે તેને તાવના દર્દમાં ગણવામાં આવતી નથી તો પણ તે તાવનું એક સ્વરૂપ તો છેજ. આ દરદ વંશપરંપરાથી ઉતરી આવે છે. ઠંડા મુલકોમાં આ રોગનું જોર ભારે હોય છે. તેનાં ચિન્હો–માથું મોટું દેખાય છે, ચહેરો ચોખંડો થાય છે, આંખોમાં અગન બળે છે, શરીરમાં જડતા જણાય છે, પગ નબળા પડે છે અને મગજ શક્તિ સુસ્ત બને છે. સઘળા કેસોમાં આ સઘળાં ચિન્હો જણાતાં નથી. કેટલાક કેસોમાં ઠંડી ભરાય છે અને આમ થયું તો સમજવું કે કેસ બહુ ખરાબ છે. તેનું કારણ એ છે કે શરીરમાં વધારાના કોહેલા પદાર્થોનો સંગ્રહ ઘણોજ એકઠો થઈ ગયો હોય છે અને તેથી શરીરના તમામ છેડા સુધી લોહી ફરી શકતું નથી. આમ થવાથી શરીરના અંદરના ભાગોમાં ગરમી વધવા માંડે છે અને તેથી માંસ સુકાવા માંડે છે. ઘરની ખાળ મોરીમાં કચરો ભરાઇ જાય છે ત્યારે પાણી જેમ જઇ શકતું નથી તેમ શરીરની રગો અને નસોમાં કોહેલો કે નકામો પદાર્થ એકઠો થઇ જવાથી લોહી ફરી શકતું નથી અને તેથી કરીને શરીરમાં શરદી ચડતી હોય એમ લાગે છે.

આ રોગમાં કાંઇક દરદ થતું નથી અને શરીરની આખી સ્થિતિ ઉપરથીજ આપણે આ રોગ વિષે વિચાર બાંધી શકીએ છીએ. આજ સુધી આ રોગનો ઉપાય શોધી કઢાયો નથી અને એ રોગ શાથી થાય છે તથા તેનું મુળ કારણ શું છે અને તેનો ખરો ઉપાય શો છે તે હજી કોઇએ શોધી કાઢયું નથી. ઘણા ભાગે દરદીને હવા ફેર માટે કોઇ સારી જગ્યાએ મોકલવામાં આવે છે પણ તેથી મન માનતું પરિણામ આવતું નથી.

કંઠમાળ વાળું બચ્ચું બહારના પદાર્થથી બધું પચપચી ગયેલું હોય છે કે જ્યાંનો ઘણો ખરો ભાગ તો તેને વારસામાં મળે છે. આ પદાર્થ છેક છેડે આવે છે અને તેથીજ માથું પોતાનો આકાર બદલે છે અને ચોરસ થતું જાય છે. ફરીને પેલી ઇલેસ્ટીક મથાળાં વાળી બાટલીનો ચિતાર લાવો. બાટલીનું મોઢું બંધ થવાથી જેવી રીતે તે ફુલી જશે તેવી રીતે કંઠમાળના દરદીની બાબતમાં પણ બને છે. ઉકળતો પદાર્થ માથાં સુધી પહોંચી જાય છે. ઇલેસ્ટીક મથાળું ફુલે છે તેમ દરદીનું માથું પણ ફુલે છે, જેને facial expression ને નામે ઓળખીએ છીએ અને તે જો આપણે જાણીએ તો આ રોગનાં ચિન્હો આપણે તરતજ પારખી શકીએ અને તે જાણવા માટે "સાયન્સ ઓફ ફેસીયલ એકસપ્રેસન" નામનું મારૂં પુસ્તક વાંચવું.

આ દરદને લીધે હાથ પગના આકાર પણ બેડોળ થઇ જાય છે, ચામડીને કરવાનું કામ પણ નબળું પડી જાય છે અને તેથી લોહીનું ફરવું અટકી પડે છે અને ઠંડી લાગે છે. વળી અંદર ગરમી વધુ હોય છે તેથી કંઠમાળનો દર્દ ઘણો અકળાય છે અને એમનું એમ ચાલ્યા કરે તો આ રોગ ઉપરથી બીજા રોગો ફાટી નીકળવાનો સંભવ રહે છે. ઘણું કરીને કંઠમાળ ઉપરથી ક્ષય થવાનો સંભવ ઘણો રહે છે અને આ પ્રમાણે પાછળથી થતા રોગો વધારે ભયંકર હોય છે.

હવે આ દરદનો ઉપાય શો છે ? આપણે શરદીને તાવમાં ફેરવી નાખવી અને વારંવાર નરમગરમ દરદ થાય તેને સખ્ત દરદના રૂપમાં ફેરવી નાંખવું. આથી કરીને અંદરનો તાવ બહાર આવશે અને જેવો તાવ હાથમાં આવ્યો કે તેના ઉપર અગાઉ કહી ગયા તેમ ઉપચારો અને ઉપાયો કરવા. ટુંકમાં ગુરદા, ચામડી અને પેટનો રોગ બહાર કાઢવો એટલે ચામડી ગરમી પકડશે, પરસેવો થશે અને તબીયત સુધરતી જશે અને તરત વેળા રાહત મળશે; પણ દરદ વધારે વખતનું હોય અને શરીર નબળું પડી ગયું હોય તો ખંત અને કાળજી રાખવાની જરૂર છે. કેટલીક વખતે દિવસો સુધી અને કેટલીક વખતે અઠવાડીયાં સુધી ઉપાયો ચલાવવા પડશે અને શરીરમાં શકિત નહિ હોય તો વર્ષો પણ લાગે છે અને કદાચ સારૂ પણ થતું નથી.

જે કારણને લીધે હદ બહારની ગરમી પેદા થાય છે તેથીજ શરદી પણ પેદા થાય છે. એક મૂળમાંથી બે જૂદાજ પ્રકારની હાલતો પેદા થાય છે અને તે જૂદી દેખાવાનું કારણ એટલુંજ કે તે બન્ને રોગનાં ફેલાવાનાં બે જૂદાંજ રૂપો દર્શાવે છે. એક જીવડાંમાંથી પતંગીયું થાય છે અને તે ઉપરથી પછી પોપટી બને છે, એજ પ્રમાણે દરદીની બાબતમાં પણ બને છે. સઘળા દરદોનું મૂળ કારણ એકજ છે પણ તે માણસના શરીરમાં જૂદાજૂદા રૂપે હોવાથી આપણને તે જૂદાં લાગે છે. આજે સઘળા જાણે છે કે કીડામાંથીજ પતંગીયુ અને તેમાંથી પોપટી બને છે પણ તેવીજ જાતનો દાખલો આ દરદોના સબંધમાં લેવા કહીએ તો કોઇ માનતું નથી જે ઘણું દીલગીરી ભર્યું છે. ત્યાંજ તેઓની ખરી ભૂલ છે.

મારા દવાખાનામાં કંઠમાળનો એક કેસ મેં કેવી રીતે સાજો કર્યો તે વિષે હું અત્રે બે શબ્દો કહીશઃ--બે વર્ષના એક છોકરાને કંઠમાળનું દરદ થયું અને તેથી પાંચમે વર્ષે તો તે હાલવા ચાલવાને પણ અશક્ત થઇ પડયો હતો તેના બાપે અનેક ઉપાયો કરી જોયા પણ એકે લાગુ પડયો નહીં. દવાઓ—પ્લાસ્ટર ઓફ પેરીશ, ડ્રેસીંગ, બાથ, વીજળી બધું અજમાવી જોયું પણ બાળકને થયેલી કંઠમાળ કેમે કરી મટે નહીં એટલે તેને મારી પાસે લાવ્યો. તેને તપાસતાં માલમ પડયુ કે તે બાળકની પાચનક્રિયા ઉપર કોઇએ પણ ધ્યાન આપેલું નહિ. મારી સારવારથી પહેલા અઠવાડીયામાંજ પાચનશક્તિ બરાબર આવી ગઇ અને છ અઠવાડીયાં પછી તે બાળક બરાબર ઉભું રહેવા માંડયુ. તેના શરીરમાં માંસના બાઝી ગયેલા લોચાંઓ ધિમેધિમે પીગળવા લાગ્યા અને તદન નાબુદ થયા. છએક મહીના પછી તેનું બેહદ મોટું થઇ ગયેલુ માથું બરાબર ઘાટમાં આવી ગયું અને બાળક હસતું રમતું બની ગયું.

બાળકોને ગળાંમાં ગાંઠ થાય છે તે સરવેનું કારણ એકજ છે અને ઉપાય પણ એકજ છે. પેટ છુટી જાય છે અને તાવ પણ લાગુ પડે છે. બધામાં વધી પડેલી ગરમી યા વધી પડેલી ઠંડી એ બે આપણે જોઇએ છીએ. બંન્નેનાં કારણો તાવને લગતા છે. વળી દરેક રોગનો ઉપાય પણ મારી રૂઢી પ્રમાણે એકજ ઢબ ઉપર છે કેમકે તે બધાનું મુળ કારણ એકજ છે. બધાનું મૂળ પેલો બહારનો વધેલો કચરો છે અને એજ દરેકને રોગનું મૂળ છે. રોગ એ તો માત્ર જુદાજુદા આકારો છે. દરદોને દબાવી દેવા નહીં પણ તેને શરીરમાંથી કાઢી નાખવા. દબાવી દેવાથી તંદુરસ્તી મેળવી શકાતી નથી કેમકે પેલો કચરો જુદાજુદા સ્વરૂપો લીધાજ કરે છે માટે તેને દુર કરવો.

ખેારાક સંબંધી જાણવાનું એટલુંજ જરૂરનું છે કે હેાજરીમાં પદાર્થ જાસ્તી પડયેા હેાય ત્યારે તેમાં કશેા પણ વધારેા કરવેા નહીં. દરદીને બહુ એાછેા ખેારાક આપવેા અને તેને બરાબર રૂચી થાય નહીં ત્યાં સુધી ખેારાક બિલકુલ આપવેા નહીં.

દરદથી રેાગ ઉડે છે તે વિષે અહીં હું કાંઇક બેાલીશઃ—રેાગીષ્ટ પદાર્થ અંગમાં હેાય નહીં ત્યાં સુધી કેાઇ પણ દરદ થતું નથી અને દરદ થયા પછી તે જુનું થાય છે તેા ધાસ્તિ ભર્યું થઇ પડે છે. બાળકેાની રેાગીષ્ટ હાલતેા ખરૂં જોતાં માબાપ તરફથી વારસામાં મળે છે. બાળકેા માબાપનાં બહારના રૂપેા ધારણ કરે છે તેા શું અંદરની ખામીએ તેએામાં નહીં ઉતરે! સીધી રીતે જોતાં જે રેાગ માબાપને હેાય છે તે બાળકમાં પણ પેદા થાય છે. જે પદાર્થ બાળકેાને માબાપ તરફથી વારસામાં મળે છે તેજ રેાગનેા વારસેા પણ સમજવેા. બાળકેાના રેાગ સમજાવતી વખતે ફક્ત લેાહીનેા જે બગડેલેા પદાર્થ હેાય તેથી કેમ હરકત થાય છે તેજ બતાવવું બસ થઇ પડશે. ઉડતા રેાગેાજ એકમેકને ઉડે છે એમ આજ સુધી આપણું ધારવું છે પણ માબાપમાં રહેલા પદાર્થેાનેા ગર્ભ બંધાઇ જન્મ લેતી વખતેજ બાળકેામાં જે જે રેાગ વારસામાં ઉતરેલેા હેાય છે તે પણ એક જાતનેા ઉડતેા રેાગજ કહેવાય કારણ કે માબાપના દર્દેાનેા વારસેા એ બાળકના સઘળાં દરદેાનું મૂળ છે.

ત્યારે શું જોરમાં ઉભરાતા રેાગેા ઉડી શકે છે ? તેનેા જવાબ એટલેાજ કે જેમના શરીરમાં વધારાનેા કેાહેલેા કચરેા નહી હેાય તેએાને રેાગ ઉડશે નહીં પણ જેએામાં આવેા કચરેા હેાય છે તેમને રેાગ તરતજ ઉડશે. તંદુરસ્ત બાળકેાના શ્વાસેાશ્વાસમાં રેાગી જંતુએા છતાં તેમને કાંઇ પણ દરદ ઉત્પન્ન થતું નથી.

સખ્ત રેાગમાં નકામેા કચરેા ઉકળે છે અને તેથી તે શરીરમાંથી બહાર પણ નીકળતેા જાય છે અને દરદી સાજો થાય છે ત્યારે આ પ્રમાણે ખાસ બને છે. દર્દી સાજો થતેા જાય છે ત્યારે રેાગ ઉડવાની ધાસ્તિ વધુ રહે છે અને તે કેમ બને છે તે હું નીચેના દાખલા ઉપરથી બતાવીશઃ—

ધારેા કે ખમીર લઇને તે જે પદાર્થમાં ખમીર ન ઉકળે તેમાં તેને નાખ્યેા તેા તે પદાર્થ પણ ઉકળવા માંડશે. આપણે જાણીએ છીએ કે રેાટલી ઉપસે છે અને દુધ જામે છે, તેજ પ્રમાણે રેાગમાં પણ થાય છે. જે કચરેા આપણા અંગમાં હેાય છે તે દમ વાટે હવામાં ભળી જાય છે. આ હવા બીજા કચરા વાળા રેાગી માણસના દમમાં જાય એટલે તેના શરીરની અંદરના ખરાબ પદાર્થ ઉપર તે હવા અસર કરવા માંડે છે. આ રીતે જે ઉકળાટ પહેલા શરીરમાં થતેા હતેા તે હવે બીજા શરીરમાં થવા લાગે છે. આ પ્રમાણે પહેલાંનું દરદ બીજાના શરીરમાં દાખલ થાય છે. જેમ શીતળાની રસી આપણા શરીરમાં મૂકાવીએ છીએ તેમ કેટલાક રેાગમાં ઉડવાનું કાર્ય છે. જેમને ખરેખર રેાગ ઉડે તેમનેજ સખત રૂપે દરદ થાય છે. જેમના શરીરમાં બહારનેા કચરેા બહુ એકઠેા થઇ રહેલેા હેાય છે. તેમને ઉડતા રેાગેા જલદી લાગુ પડે છે. આજ સુધી માલુમ નથી પડયું કે એ ઉડવાની જગા કઇ ? હેામીયેાપથી કહે છે કે જ્યારે વસ્તુએા પીગળવાની હાલતમાં હેાય છે ત્યારે તેએા સૈાથી વધારે અસરકર્તા હેાય છે. એવીજ રીતે એક શરીરમાંથી પીગળતેા પદાર્થ જડમૂળમાં બાઝે એવી જમીન હેાય ત્યારે જઇને બાઝી પડે છે. આ ક્રિયાને રેાગ ઉડવેા કહે છે, એલેાપથી દવા આપવામાં આવે છે તેા તેથી શરીરના અમુક ભાગેા લેાહી વગર સુકાઇ જાય છે

અને એ રીતે શરીરમાંનો નકામો પદાર્થ બહાર કાઢી નાખવાની જે શક્તિ શરીરમાં રહેલી હોય છે તે નથી રહી શકતી અને પરિણામે કચરો વધે છે એટલે દરદ વારંવાર ઉભરાઇ નીકળે છે. આ પ્રમાણે જ્યારે તાવ આવે છે ત્યારે ક્વીનાઇન, મોરફીયા એવું એવું આપણે લઇએ છીએ તો તેથી પણ ઉપર મુજબ અસર થાય છે. આમ કરવાથી તંદુરસ્તી મેળવવાને બદલે ઉલટી નાદુરસ્તી દાખલ થાય છે અને નાસુર, જ્ઞાનતંતુઓની નબળાઈ વગેરે અનેક દરદો થઇ આવે છે. દિવસે દિવસે હોજરીમાં તો વધુને વધુ કચરો એકઠો થતો જાય છે અને તેને બહાર કાઢી નાખવાની શક્તિ તેમાં રહેતી નથી. જ્યારે ઉપલા રોગ જેવો એકાદ રોગ થાય છે કે પછી ઉપાય ચાલતા નથી. અજબ જેવું છે કે ક્વીનાઇન, એન્ટીફેબ્રીન, એન્ટીપાઇરીન વિગેરે જેવી દવાઓ તબીબો આપે છે અને તેથી રોગ વધે છે. એક બીજી વાત લ્યો. જુના ઇલાજો કામે નથી લાગતા ત્યારે તબીબો નવા ઇલાજો કામે લગાડે છે. ક્ષય રોગ સારો કરવા સારૂ ટયુબરક્યુલીન રસી મૂકવા લાગ્યા પણ તેથી એક પણ દરદી સાજો થયો નહીં. દરેક દવા આપણી શક્તિ ભેદી નાખે છે. એથી કોહેલો પદાર્થ તો એકઠો થતોજ રહે છે અને તેનો જથ્થો વધી પડે છે ત્યારે જીંદગી જોખમમાં આવી પડે છે. એક દાખલો હું આપીશ:—જ્યારે એક માણસ બીડી ફૂંકવાનું શરૂ કરે છે ત્યારે તેની હોજરીમાં ઝેરી પદાર્થ એકઠો થવા માંડે છે. પહેલાં તો હોજરી ટકકર ઝીલે છે પણ પછી તે નબળી બને છે અને તેનું કશું ચાલતું નથી. બીડી પીનારાઓ કહે છે કે શું કરીએ ? અમારી હોજરી એટલી નબળી છે કે એક રોટલી પણ પચી શકતી નથી. વાત એમ છે કે પોતેજ બીડી ફૂંકીને હોજરીને નબળી બનાવી મૂકે છે અને પછી માને છે કે હોજરી તો બીજાં કારણથી નબળી પડી—બીડી તો હોજરીને હલકી બનાવી મજબૂત કરે છે !

નબળાઇ દૂર કરવા સારૂ અંદરથી નહીં પણ બહારથી ઉપાયો લગાડવા જોઇએ કે જેથી અંદરનો કચરો નીકળી જાય, કે જે કચરાને શરીર પોતાની મેળે બહાર કાઢવાને અશક્ત હોય છે. ઘણીક વેળાએ હવાના ફેરફારોને લીધે નબળાઇ વધી પડે છે. દાખલા તરીકે શરદ ઋતુમાં રોગ બહુ ઉભરાઇ નીકળે છે. એકાદ અંધારા, ઠંડા ભોંયરામાં તમે બીરની એક બાટલી લઇ જશો તો તેથી ખમીર ચઢશે નહીં, પણ ગરમીમાં લાવો કે તરત ચઢશે. એનું કારણ ગરમી છે. વળી તેજ વખતે તેનો રંગ પણ બદલાશે, પહેલાં તે ચોખ્ખો દેખાશે અને પછી મેલો દેખાશે. તેમાં વળી જીવજંતુઓ હોય તો તે ગરમીનું પરિણામ છે.

એજ રીતે હવામાં પણ છે. એક દિવસ આકાશ ખુલ્લું અને ચોખ્ખું જણાશે, બીજે દિવસે હવામાં—ટેમ્પરેચરમાં—ફેર પડતાં દવ, ધુમસ, વરસાદ, બરફ વિગેરે જણાશે. તે સઘળાનું કારણ એક સાધારણ માણસ પણ સમજી શકે એમ છે. હવામાં રહેલી ભીનાશ ઉપર ગરમીની અને ઠંડીની જૂદી જૂદી રીતે અસર થવા પામે છે તેને લીધે એમ બને છે. ગરમ દેશોમાં ભીનાશને લીધે હવામાં વરાળના રૂપમાં ઉંચે ચઢતો પદાર્થ હોય છે એથી જે માણસોના શરીરમાં બહારનો પદાર્થ હોય છે, તેઓને તે પદાર્થ ત્યાં વધુ વખત રહેતાં તાવ આવે છે. એ રીતે જ્યાં જ્યાં પાણીનાં ખાબોચીયાં હોય ત્યાં એમજ થાય છે. જ્યાં તળાવ ચોખ્ખાં અને નીચે પથરા હોય છે ત્યાં જઇને જોઇશું તો સપાટી ઉપરથી વરાળ ઉડતી દેખાશે નહીં. કેટલીક વખતે આવી જાતની ચોખ્ખાઇ છતાં હવામાં ફેરફાર થતાં પાણી મેલું દેખાય છે જેથી તેનું તળીયું કેવું છે તે તરતજ માલુમ પડી આવે છે અને તેમાંથી જ્યારે

ઋતુને લીધે ખમીર ચડે છે ત્યારે તે ખમીરથી રેાગનેા ફેલાવેા થાય છે. શિયાળામાં ખાએા-ચીયાંનું પાણી કેટલીક વખતે ચેાખ્ખા જેવું દેખાય છે કારણ કે ઠંડીને લીધે ખમીર ચઢતું નથી પણ ઉનાળામાં પાણી ઘણું મેલું અને ગંધવાળું દેખાય છે.

પણ જ્યારે રેાગ ઉડતેા નથી ત્યારે પણ અમુક ઠેકાણે એકાએક રેાગ કેમ ફાટી નીકળે છે? ખરી રીતે જોતાં અમુક રેાગેા દર વર્ષે અમુક વખતે ફાટી નીકળે છે જ. તે બતાવે છે કે અમુક જગ્યાએ અને અમુક કેામેામાં તેએાના શરીરમાં વધારાનેા પદાર્થ વધતેા એાછેા હેાય અથવા ખરાબ નરસેા હેાય છે ખરેા જ. જો વધારાનેા પદાર્થ માણસેાના શરીરમાં નહીં હેાય તેા દરદેા વધુ ફેલાવેા કરી શકેજ નહિ. આપણે તપાસ કરીશું તેા માલમ પડશે કે દર વર્ષે રેાગ ફાટી નીકળે છે, જેમાં રાતેા તાવ (સ્કાર્લેટ ફીવર), ખાંસી, બળીયા વિગેરે ચેાક્કસ વખતે થવા પામે છે. સઘળા ઉપર હવાનું દબાણ એક સરખું હેાય તેા દરેક માણસ ઉપર એક સરખી અસર થવાનીજ અને દરેક શરીર તંદુરસ્તી મેળવવા સારૂ કચરેા બહાર કાઢવાનુંજ, તેથી એવી વખતે અમુક રેાગ મેાસમ દરમીયાન ફાટી નીકળે છે. જૂદા જૂદા માણસેાને તાવ લાગુ પડે છે ત્યારે તેમની બીમારીનું પ્રમાણ છુટું છુટું હેાય છે, પણ જ્યારે ખાંસી જેવેા રેાગ આજે અહીંયાં માલૂમ પડે અને કાલે બીજે ઠેકાણે માલૂમ પડે ત્યારે સમજવું કે તેનું કારણ હવાને લીધે છે; પણ દરેક જુદા માણસને એકજ રેાગ લાગુ પડે છે, તે છતાં તેએાની તબીયત પ્રમાણે જૂદા જૂદા ફેરફારેા જણાય છે, તે યાદ રાખવું. પણ એક ઠેકાણે જો ઇનફ્લ્યુએન્ઝા ફાટી નીકળે અને થેાડા દિવસ પછી બીજે ઠેકાણે તેનેા હુમલેા થાય તેા તેનું કારણ તેા ઋતુજ છે એમ સમજવું. જેમ હવાનાં તેાફાનેા થાય છે તેમ આ રીતે ફાટી નીકળનારા રેાગેાનું પણ જાણવું. એક વખતે રેાગ ફાટી નીકળ્યેા કે પછી બાકીનું બીજું કામ તેમાં જે ઉડતેા પદાર્થ હેાય છે, તે કરે છે અને તેનેા ફેલાવેા વધારી દે છે.

પણ ચાલુ જમાનામાં આટલા મેાટા પ્રમાણમાં કેાઇ રેાગ ફાટી નીકળતેા નથી અને થેાડેા ઘણેા ફાટી નીકળે છે તેનું કારણ હાલની તબીબી વિદ્યાને લગતું છે અને તે એ કે દવાએા આપી આપીને માણસની શક્તિ તેાડી નાખવામાં આવે છે. આથી દરદ એાછું કરવાને બદલે એટલું તેા નબળું કરી નાંખવામાં આવે છે કે દવા લેવાય છે એટલેા વખત દરદ દબાય છે પણ તે અવાર નવાર ઉભરાઇ નીકળે છે અને આ ખરી બીના તબીબેાના જાણવામાં જેમ વધારે ને વધારે આવશે તેમ તેએા ખરેા માર્ગ લેવાને તૈયાર થશે.

એકંદરે બેાલતાં આપણે જણાવીશું કે,[૧] જ્યારે એક રેાગ માબાપ ઉપરથી બાળકેામાં ઉતરે છે ત્યારે ફક્ત બહારનેા પદાર્થ જે માબાપ તરફથી બાળકેાને વારસામાં આપવામાં આવે છે તેનું તે પરિણામ છે. એવા રેાગનેા અટકાવ કરવા ચાહતા હેાય તેએાએ આ વધારાનેા પદાર્થ બહાર કાઢી નાંખવાની જરૂર છે. કેટલી હદ સુધી આવી જાતનેા પદાર્થ વારસામાં આંપવામાં આવ્યેા છે. તે ચહેરાની આકૃતિ ઉપરથી જણાશે.

૨. જે સખ્ત રેાગેા થાય છે અને જે ઉડે છે, તેમાં ઉડવાનું કારણ ઉકળતા પદાર્થની આપલેનું છે કે જે હવા મારફતે ઉડે છે; પણ જેએાના શરીરમાં કેાહેલેા પદાર્થ ભર્યો હેાય તેમનેજ આવા રેાગેા ઉડી શકે છે. માટે બીમાર માણસને સૈાથી પહેલી જરૂર જે છે

તે ચોખ્ખી હવાને લગતી છે. દરદીના ઓરડાની બારીઓ ખુલ્લી રાખવી. સુગંધી વસ્તુઓથી હવા સાફ થતી નથી પણ તેથી તો માત્ર બગાડોજ થાય છે. વધારામાં સુગંધોથી નાકની સુંઘવાની શક્તિ મંદ પડી જાય છે. તે સુગંધી વસ્તુઓ હવાની માફક તબીયત સુધારવાને બદલે વધુ બગાડે છે. હવામાં ઝેરી વસ્તુઓ હોય તે માટે ગમે એટલી કોશિષો થાય પણ તે ફતેહમંદ થાય એ બનવા જોગ નથી. એટલા માટે ડીસઇનફેકશન એ કોઈ અસરકારક ઉપાય નથી. સૈાથી જરૂરી વસ્તુ છે તે એજ કે શરીરમાંથી કચરો કાઢી નાખવો. તે માટે "ફ્રીકશન–બાથ," સીટસ–બાથ" વિગેરેજ ઉપયોગી છે. એથી થાય છે શું કે કચરો પેટ રસ્તે તેમજ પવનરૂપે બહાર નીકળી જાય છે. જ્યારે હું પોતે બાથ લેતો હતો ત્યારે પણ એમજ થતું હતું.

૩. આ ઉપરથી ગમે એવો રોગ ઉભરાઇ આવે પણ આપણને રક્ષણ મળે છે. કારણકે કચરો નીકળી જવાથી રોગ થતોજ નથી. માટે રોગ મટાડવા સારૂ અને રોગ ન ઉડે તે સારૂ શરીરની અંદરથી અને બહારથી જતન લેવાની જરૂર છે. આપણે એમજ ધારીએ છીએ કે જૂદાં જૂદાં સ્વરૂપોથી નવા નવા રોગનાં કારણો નાબુદ થાય છે, પણ તેમ નથી. રોગ તો એકજ છે. ફક્ત તેનાં બહારનાં રૂપો જૂદાં છે. જેમ પાણીમાંથી વાદળાં, વરસાદ, બરફ વિગેરે થાય છે, તેમ જૂદા જૂદા દરદોમાં પણ બને છે.

આ રીતે જોતાં, શીતળા, કોલેરા, વિગેરે જેવા રોગો ઉપર તબીબી ઉપાયો અજમાવવામાં આવે છે તે બેશક ખેદકારક ગણાશે. આપણે જોઇએ છીએ કે ઘર ખાલી કરવામાં આવે છે, તેને કાર્બોલીક એસીડથી સાફ (Disinfect) કરવામાં આવે છે, વળી વાહાણો અથવા ઉતારૂઓને કવોરેન્ટાઇનમાં નાંખવામાં આવે છે. વહાણો ઉપર જ્યારે એવાં દર્દો ફાટી નીકળે છે ત્યારે તે વહાણોને અઠવાડીયાંઓ સુધી બંદરમાં કે તેના ઉતારૂઓને અઠવાડીયાંઓ સુધી શહેરમાં દાખલ થવા દેતા નથી. એથી મારા જેવા તબીબના મનમાં જૂદાજ વિચારો ઉભા થાય છે. મેં કેટલાક એવા કેસ જોયા છે કે જેમાં ગરીબાઇને લીધે એક ભાઇ અથવા બ્હેનને ડીફથીરીયા થયો હોય અગર કંઠમાળ, થઈ હોય છતાં બન્ને સાથે સુવે છે, ઉઠે છે. બેસે છે, ખાય છે, વિગેરે કરે છે, તેમ છતાં એકનો રોગ બીજાને ઉડીને લાગતો નથી, તેનું કારણ ફક્ત એજ છે કે તેઓના અંગમાં બહારનો પદાર્થ મુદ્દલે હોતો નથી. બીજા હાથપર પૈસાવાળાના ઘરમાં એવા દર્દીઓને છૂટા રાખવામાં આવે છે, તોપણ રોગ ફેલાય છે. આવા કેસોમાં મેં માબાપને હમેંશાં ચેતાવ્યાં છે કે તપાસો, બીજાઓને પણ રોગ ઉડશે. કારણકે ચહેરો તપાસવાની વિદ્યાથી હું એમ કહી શકું છું. હવે આપણે જોઇશું કે હવા દરદો માટે કેટલી નકામી થઇ પડે છે. કેટલીક વખતે જંગલમાં એક અથવા વધારે સુવેલાં ઝાડ હોય છે છતાં આસપાસ નવાં જીવતાં નાનાં ઝાડો ઉગે છે કેમ? કારણકે ખવાતાં જતાં ઝાડોમાં કોહેલ પદાર્થ વધી ગયો છે, ત્યારે નવામાં તો નવું જીવન હજી ધગધગે છે, અને તેથી તેના ઉપર બહારની અસરો કશું કરી શકતી નથી. હાલની આપણી તબીબી વિદ્યા ખોટી છે. ફક્ત કુદરતજ આપણી રક્ષક છે. ખુદા કરેને સર્વેને સારી બુદ્ધિ મળે કે જેથી આપણે સર્વે કુદરતી રસ્તા તરફ વળીએ!

સંધિવા, સાંધાની કળતર, રાંઝણ, શરીરના ભાગો નાના મોટા થવા, લંગડાપણું, હાથ પગ ઠંડા પડવા, માથાની ગરમી, વગેરેનાં કારણો અને ઉપાયો.

Rheumatism Sciatica and Gout, Distortions, Crippling, Cold Hands, Feet, Hot Head.

બાનુઓ અને ગૃહસ્થો, સંધિવા એટલો બધો ફેલાઇ ગયેલો છે કે તેનું કારણ જાણવાને તમો સર્વે ઇન્તેજાર હશો. પહેલાં ઘણું કરીને બુઢ્ઢાઓને સંધિવા થતો અને તેમાં વળી હમણાં તો પુરૂષોને સ્ત્રીઓને, નાનાં કે મોટાં બધાંને સંધિવા થાય છે. આ રોગ દિન પ્રતિદિન વધતો ગયો છે. આ રોગ કોઇ પણ વખતે હુમલો કરે છે અને તે વખતે સાંધાઓ ઘણા કળે છે, એનું કારણ આપણે શોધી કાઢવાની દરકાર કરતા નથી. બહુ તો કહીશું, જરા શરદી થઇ છે અને એમ કહીને ઋતુને બદનામ કરીશું, પણ તેમ નથી. ધારોકે એક સીપાઇની ટુકડીને ઠંડીવાળા મુલકમાં ઠંડીના વખતમાં મોકલવામાં આવે, બધાની ઉમર એકજ છે. અને બધાની તંદુરસ્તી પણ સારી છે. શું બધાને ઠંડીનો મરજ લાગશે ? નહીં. કોઇને ખાંસી થશે તો કોઇનો દાંત દુખશે તો વળી કોઇને સંધિવા થશે. એનું કારણ હવાનું હોય કેમકે તેઓ ખુલ્લી ઠંડી હવામાં પડી રહે છે તેથી તેમ થાય છે. વળી આપણી સૌથી મોટામાં મોટી ભુલ એ છે કે, એકજ ઋતુ જો એક માણસને બીમાર બનાવે છે તો બીજાને સાજો બનાવે છે, એમ માનવામાં આવે છે, પણ ઋતુનુંજ કારણ કાંઇ પહેલું અને છેલ્લું નથી. સૈકાઓ થયાં આપણે દરદોનાં કારણો જાણતા નથી અને તેથી તેઓ જલદી ફેલાયા કરે છે.

સંધિવા ઘણું કરીને શરીરની એક બાજુ પકડે છે, કદાચ એક હાથ, એક પગ અગર એક ખભો. એ શું બતાવે છે ? તે એમ બતાવે છે કે સંધિવાનું કારણ હવાની શરદી નથી. જો તેમ હોત તો બન્ને ભાગોને પકડત. કેટલીક વખત આપણે જમણો હાથ બારીએ બહાર રાખી મૂકીએ તોપણ સંધિવા તો ડાબા હાથમાં થાય છે. ત્યારે એનું કારણ વધારે બારીકીથી તપાસીએ.

પહેલાં તો સંધિવાથી પીડાતો દરદી તાવથી પણ પીડાય છે અને જે ભાગને સંધિવા થયો હોય તે ફુલી જાય છે. માટે સંધિવાની પહેલી નિશાની ત્રણ હોય છે. ૧. તાવ, ૨. ભાગનું ઉપસવું અને ૩. પાચન શક્તિ નબળી થવી. સંધિવા હમેશાં અમુક ભાગ ઉપરજ થાય છે. અને જ્યારે સાંધા ઉપર થાય છે ત્યારે ઉપર નથી થતો પણ તેનાથી સ્હેજ નીચે થાય છે, એમ મારા હાથમાં આવી ગયેલા ઘણા દરદીઓ ઉપરથી હું કહી શકું છું. આનુ કાંઇ ચોક્કસ કારણ હોવું જોઇએ.

અગાઉ હું કહી ગયો છું તેમ શરીરમાં કચરાનો જ્યારે ફેલાવો થાય છે ત્યારે કાંઈ દરેક વખતે તાવ આવીને તે બહાર નીકળી જતો નથી અને શરીરમાં કચરો રહ્યા કરે છે ત્યારે શરીર ઉપર તે કોહેલો પદાર્થ અસર કરે છે. એવે વખતે જ્યારે ગરમી (ટેમ્પરેચર) ઉતરી પડે ત્યારે ફેલાયેલો પદાર્થ પોતાના અસલ સ્થાનમાં કે જેમાંથી તે ફેલાયેલો હોય છે ત્યાં જાય છે, કારણકે ગરમીથી પદાર્થો ફેલાય છે અને શરદીથી બંધાઇ જાય છે. આથી

ઠંડી ઋતુમાં શરીરના ભાગો સંકોચાય છે અને એટલા પ્રમાણમાં તેની અંદરના ભાગો ઉપર પણ દબાણ કરે છે અને તેથી પેટમાં કચરો એકઠો થવા માંડે છે કે જ્યાંથી તેની શરૂઆત થાય છે. જ્યાં સાંધા હોય ત્યાં કચરો એકઠો થવાનો સંભવ ઘણો છે, કારણ કે સાંધાની હિલચાલને લીધે તે આગળ વધતો અટકે છે. કચરો એકઠો થતાં શરીરનો તે ભાગ સુઝે છે અને તેથી દરદ થાય છે અને શરદીને લીધે પદાર્થ પાછો હઠે છે અને તેથી તે સાંધાની નીચે એકઠો થવા પામે છે. જો આપણે ઉપલા સોપાઈઓનો દાખલો લઇશું તો આપણને જણાશે કે રોગનું મૂલ કારણ શરીરજ છે અને ઋતુ જે કાંઇ કરે છે તે એજ કે દરદની સ્થિતિને જોશ આપે છે. જ્યાં કચરો જમા થયો હોય ત્યાં રોગનાં ચિન્હો જણાઈ આવે છે અને તેવાજ ભાગો ઉપર ઋતુની અસર માલૂમ પડી આવે છે.

મારી સાયન્સ પ્રમાણે સંધિવા કેમ થાય છે તે સમજવું સ્હેલું છે. આ દરદ સારૂં કરવા માટે હું જઠરના પદાર્થોને પ્રવાહી બનાવી દઉં છું, તેને માટે રસ્તા ખોલી નાખું છું અને તે માટે "સ્ટીમ-બાથ" આપું છું. બધો ખરાબ પદાર્થ જ્યાંથી તે નીકળી જાય ત્યાં લાવવાનો હું પ્રયત્ન કરૂં છું. સંધિવાનું કારણ કચરો શરીરના અંદરના ભાગની વચ્ચે આવવાને લગતું છે. ગરદનમાં કે ખભામાં કે જ્યાં સાંધા હોય છે તે ભાગોમાં કચરો અથડાવાથી દરદ ઉત્પન્ન થાય છે, અને જ્યારે તે ઉકળે છે ત્યારે તે સ્થિતિ કશા પણ અટકાવ વગર માર્ગ લેતી નથી. દરેક ઠેકાણે ફ્રીકશન (ઘસારો) ચાલુ રહે છે કારણ કે ગરમીવાળા પદાર્થને ગુરદા, હોજરી, અંતઃકરણ વિગેરે સાથે અથડામણ થાય છે અને જે ભાગોમાં અથડામણને લીધે કચરો એકઠો થયો ત્યાં રોગ બંધાય છે.

દરેક પ્રકારનું દરદ પછી તે સંધિવા હોય કે બીજું હોય તેનું કારણ એ વસ્તુના ઘર્ષણનું છે અને ઘર્ષણ તે વસ્તુઓની ગતિને લીધે થાય છે. જો એ ભાગોમાં ઘણી હિલચાલ થાય તો તેથી દરદ વધી પડે છે, પણ એ દેખીતું છે કે જ્યારે બહારનો પદાર્થ અંદરના ભાગોના સંબંધમાં આવે છે અને ત્યાં એકઠો થાય છે ત્યારે તે ભાગોમાં ફેરફાર થાય છે અને તેમાં રોગ બાઝે છે.

એક કેસમાં એક સ્ત્રીને સંધિવા લાગુ પડયો. તે બાઇનો જમણો પગ, સાંધો અને પીઠથી તે ઠેઠ ગરદન સુધી બધો ભાગ ઝલાઇ ગયો. બહુ એ ઉપાય કર્યા પણ કશું વળ્યું નહીં, ત્યારે તેનો પતિ તે બાઇને મારી પાસે લાવ્યો. મેં કહ્યું કે તમને જે દરદ છે તે અંદરના તાપના જોરને લીધે છે માટે જ્યાં સંધિવા થયો છે ત્યાં ગરમી લગાડવાને બદલે રોગને જડમૂળથી ઉખેડી નાખવા સારૂ આ ભારે ગરમીને ઓછી કરવી જોઇએ. તેણીના બીછાના પાસે બાથ ટબ લાવવામાં આવ્યું. ત્રણ માણસોએ તે બાઇને ઉંચકીને બેસાડી અને તેમ કરતી વખતે દર પળે તે બાઇ મોટી બુમો પાડતી હતી. પછી મેં તે બાઇને "ફ્રીકશન-બાથ" આપ્યો. પહેલી નવ મીનીટમાં તો તે બાઇ બૂમો પાડતી બંધ થઇ ગઇ અને બોલી ઉઠી કે મને જે દરદ થતું હતું તે ઓછું થતું જણાય છે. એ ઉપરથી જણાશે કે મારી સારવાર બરાબર હતી. આ પ્રમાણે થોડા દિવસ કરવામાં આવ્યું કે તે બાઇ કોઈની પણ મદદ વગર ઉઠવા બેસવા લાગી અને બીજાં થોડાંક અઠવાડીયાં પછી પોતાના કામકાજ ઉપર ગઇ.

એક બીજો દાખલો. એક પુખ્ત ઉમરના માણસને સાંધામાં સંધિવા થયો જેથી તેણે મને બોલાવ્યો. મેં તેનો ચહેરો જોઇને કહ્યું કે રોગ મટી જાય એવી મદદ કરવા તૈયાર છું.

ઉપર જણાવ્યા મુજબ મેં તેની સારવાર શરૂ કરી. એ બાથ આપ્યા, પછી તે માણસ પગે ચાલવા લાગ્યેા. તેના ડાબા પગને સંધિવા થયેા હતેા ને જમણા પગને પણ કેમ સંધિવા થયેા નહીં તે હું દાખલા વડે સમજાવીશ.

બાટલીમાં જે ક્રિયા બને છે તેમ આપણા શરીરમાં પણ બને છે એમ મેં મારાં આગલાં ભાષણમાં જણાવ્યું છે. જ્યારે બહારનેા કચરેા એક બાજુએ એકઠેા થાય છે ત્યારે તેજ બાજુએ રેાગ ઉત્પન્ન થાય છે. હવે તમે પૂછશેા કે એ કચરેા એકજ બાજુએ કેમ જમા થવા પામે છે? શું લેાહી ફરતું નથી? ખરેખર જોતાં પદાર્થ એક બાજુનેાજ નથી, પણ શરૂઆત એક તરફ થાય છે અને જ્યાં સુધી તેમાં હદ બહારનેા વધારેા થતેા નથી ત્યાં સુધી તે ત્યાંજ પડી રહે છે. તેમ થયા પછી તે બીજી દિશાએ વધે છે. એક બાજુએ જમા થવાનું કારણ ફક્ત શરીરની રચનાને લગતું છે અને ગુરૂત્વાકર્ષણ (Gravitation)ના કાયદાને લીધે છે. ધારેા કે આપણે એ બાટલી લઇને તેમાં ચેાખ્ખું પાણી ભરીએ. રાત રહેવા દઇ સહવારમાં જોઇશું તેા બાટલીને ગમે તેમ મૂકી રાખીએ તેા માલૂમ નહીં પડશે કે કેમ મૂકી હતી, પણ જો તેમાં થેાડેા ઘણેા કચરેા નાખીને પછી જોઇશું તેા બીજે દિવસે આપણને નક્કી ફેર માલૂમ પડશે. જે બાજુએ કચરેા જમા થયેા હશે તેજ બાજુ બાટલી પડી હશે એમ માનવાને આપણને કારણ રહે છે. ત્રીજે દિવસે આપણે કાદવ ઉકળે એવેા પદાર્થ તેમાં નાખીએ તેા પહેલાં તેા બીજી સહવારે દેખાવ તેનેા તેજ લાગશે પણ જો બાટલીઓને ગરમ જગ્યાએ લઇ જઇને ખેાલીશું તેા અંદર ઉકળાટ (ઉભરેા) દેખાશે. જે બાજુએ બાટલી પડી હેાય તે બાજુએથી ઉકળતેા પદાર્થ ઉઠે છે અને બહાર જવા કેાશિષ કરે છે.

હવે જો ઉકળે એવેા પદાર્થ કાદવમાં નહીં પણ નાખ્યેા હેાત તેા પણ કાદવ ધીમે ધીમે ગરમી પકડત. ફક્ત તે વખતે હવાની ગરમીથી તેમ થાત અને તેથી લાંબેા વખત થેાભવું પડત. એજ રીતે માણસના શરીરમાં પણ થાય છે. જેવેા પદાર્થ ગરમ થયેા કે તેને માટે વધુ જગ્યા જોઇએ છે અને તેથી બાટલી જેમ ઉપસે છે તેમ શરીર પણ ફુલાય છે. કચરેા તેા નીચેના ભાગમાં જમાં થાય છે અને તે ભાગ કયેા? તે ભાગ તેજ કે જે બાજુએ આપણે સુઇએ તે એટલે કે જે બાજુએ આપણને વધુવાર પડખું વાળવાની ટેવ હેાય તે બાજુ કચરેા જમા થાય છે.

એક માણસ સાજો તાજો હેાય તેને અમુક બાજુએજ સુવાની ટેવ હેાતી નથી. તે તેા કેાઈ પણ પડખું વાળીને સુવે તે બરાબર છે, પણ વખતે શરીરમાં કચરેા વધી જાય ત્યારે મારી રીત મુજબ એક અગર બીજી બાજુએ રેાગ કેમ થાય છે તે સહેલાઈથી સમજી શકાય છે. જ્યારે પદાર્થ હદ બહાર વધી જાય છે ત્યારે તેની વહેંચણી ચેામેર થાય છે અને સ્થિતિ બહુ બિનતન્દુરસ્ત થઇ પડે છે અને દરદી કેાઇ પણ બાજુએ પડખું વાળીને સુઇ શકતેા નથી. જ્યાં એક બાજુએ કચરેા ઘણેા એકઠેા થાય છે ત્યાં દરદ સ્હેલાઇથી ઉભરાઇ આવશે. અને તે પછી રેાગી ભાગને શરદીથી ગમે એટલેા બચાવી રાખે પણ કાંઇ વળશે નહિ. જેમ બાટલીમાં એક બાજુએ કચરેા ઉતાવળથી એકઠેા થાય છે તેમ માણસના શરીરમાં એટલી ઉતાવળથી એકઠેા થતેા નથી, પણ બાળકેાને એવેા પદાર્થ એક બાજુએ બાઝી જાય છે, કેમકે ગર્ભમાં બાળક ઉછરતી વખતે તેની માતા એક અમુક બાજુએ પડખું વાળી

ને સુવે છે અથવા તો ગર્ભસ્થાનમાં બાળક અમુક જગ્યાએ પડી રહેલું હોવું જોઇએ અને એ બધાં કારણોથી પદાર્થ એક બાજુએ બાઝી જાય છે. આ પ્રમાણે તમો જોશો કે ઉપર સીપાઇઓનો જે દાખલો આપ્યો તેમાંના કેટલાક સિપાઇઓને દાંતનું તો કેટલાકને હાથનું તો કેટલાકને પગ વિગેરેનું દરદ થશે. આ પ્રમાણે મારા ઉપલા દર્દીનો ફક્ત એકજ પગ સંધિવાથી રહી ગયો તેનું કારણ એ કે તે ત્રણ વર્ષ સુધી એકજ બાજુએ સુતો હતો.

બીજી વખતે મને મેગ્ડીબર્ગ નામના શહેરમાંથી તેડું આવ્યું. ત્યાં સંધિવાનો એક અજબ કેસ હતો. તેના ઘુટણ અને ઘુંટી બન્ને બહુજ ફુલી ગયાં હતાં. ઘુટણની નીચેના સાંધા બહુ કળતા હતા અને તેથી દરદી પોતાનો પગ લાંબો કરી શકતો નહોતો. તે બાપડો રડી રડીને પોતાના દુઃખની હકીકત મને કહેવા લાગ્યો. એનામાં એવું હતું કે બહારનો નવો કચરો ઘુટણ તરફ ધસ્યો હતો અને જુનો કચરો પોતાની અસલ જગ્યાએ આવવા ફરીને મથતો હતો. અહીંયાં જમા થઇ થઇને સઘળા કચરાનો ઢગલો થઈ જાત તો તેથી ફરીને તે દર્દીને ગાઉટ (સંધિવા) થઇ જાત. તેનું કારણ એ હતું કે તે જગ્યા ઉપર ફક્ત ગરમી અને ગરમીજ લાગુ પાડવામાં આવતી હતી. એથી જો કે સ્થિતિમાં ફેર પડયો પણ તે દરદ સારૂં થયું નહીં. તે ફરીને ઉભરાઈ આવ્યું. કચરો એકઠો થઇને જામવા લાગ્યો અને જ્યારે ફરીથી ગરમી લાગી કે ફરીથી ફરવા લાગે એમ થાય.

મેં પહેલાં તો "સ્ટીમ–બાથ" વડે રોગી ભાગોને નરમ પાડયા અને ઠંડા પાણીના બાથથી કચરાને બહાર કાઢવા માંડયો. એથી મન માનતું પરિણામ આવી શક્યું.

એક સ્ત્રીને સંધિવા થયો હતો અને તે બિચારીના હાથ પગ સઘળા રહી ગયા હતા. સઘળા ઉપાયો નિષ્ફળ નિવડયા ત્યારે મને બોલાવ્યો. મને માલમ પડયું કે તેની પાચન-ક્રિયા નબળી પડી ગઇ છે અને તેથી જો હોજરી અને ચામડીને ખોલી નાખી હોય તો બધું બરાબર થાય. પ્રથમ તો રોજનો "ફ્રિકશન બાથ" આપ્યો અને ખોરાક બહુજ હલકો આપ્યો. એથી વધારાનો થતો કચરો અટક્યો. થોડાંક અઠવાડીયાં પછી સાંધાઓમાં ગરમી આવવા લાગી. ઠંડા પાણીના બાથથી તે બાઇના શરીરમાં ગરમી દાખલ થવા લાગી. ઠંડા પાણીના બાથનું કારણ એજ છે કે શરીરમાં ગરમી આવે. ધીમે ધીમે આખા શરીરમાં ગરમી દાખલ થઇ અને તે બાઇ સારી થઇ ગઇ.

ગાઉટ–સંધિવા–નો બીજો કેસ—એક વૃદ્ધ સ્ત્રીને સંધિવા લાગુ પડયો હતો. તે બાઇએ મને કહ્યું કે ત્રણ ત્રણ વર્ષથી હું પીડાઉં છું માટે હવે મને દરદમાંથી મુક્ત કરો. મેં કહ્યું કે જો ગુરદા, હોજરી અને ચામડીના પડદા ખોલવામાં આવે તો બધું સારૂં થઇ જાય એમ છે. તે બાઇ કહેવા લાગી કે ઘણા વખતથી મને પરસેવો વળતો નથી અને ઝાડો તો ચાર, પાંચ કે છ દિવસે થાય છે. ઘણીક વખતે માણસો એમ ધારે છે કે તેમની હોજરી ઘણો ખોરાક પચાવી શકે છે, પણ તેમને કબજીયાત લાગુ પડેલી હોય છે તે તેઓ સમજતા નથી. એમાં તો એમ સમજવું કે પાચનક્રિયા નબળી છે. સંધિવા એ અજીર્ણનું એક રૂપ છે.

પહેલાં તો મેં તે બાઇને બાથ આપવાનું શરૂ કર્યું. દિવસમાં ત્રણ બાથ આપીને તેને બીછાનામાં સુવાડી મુકતો હતો. આમ કરવાથી શરીરમાં પરસેવો વળવા લાગ્યો અને એટલો બધો વળવા લાગ્યો કે એક રાતમાં તે બાઇને બે વખત કપડાં બદલવાં પડતાં હતાં. બાદ થોડાં અઠવાડીયાં પછી તે બાઇ પોતાના ઓરડામાં હરવા ફરવા લાગી. આ બાઇને પાચન-

ક્રિયા નબળી પડવાથી સંધિવા થયો હતો. સંધિવા પછી તે બાઇને સાંધાનો નજલો થયો હતો કેમકે સંધિવા થયા પછી પણ તે બાઇએ પાચનશક્તિ તરફ કશી પણ દરકાર રાખી નહોતી.

રાંઝણ—આ રોગ પણ પછવાડેના ભાગો ફુલી જાય તેને લીધે થાય છે અને તેનું કારણ સંધિવાને લગતું છે અને તેનો ઉપાય પણ સંધિવાના ઉપાય જેવોજ છે. એક દરદી મને નીચે પ્રમાણે લખી જણાવે છેઃ—

૧૮૮૫ માં મને ડાબી બાજુએ રાંઝણ થઇ હતી, પછી પાછળનો જમણી બાજુનો થાપો પકડયો. તે ભાગ એટલો બધો સખ્ત થઇ ગયો હતો કે નહીં હલાય કે નહીં ચલાય. તબીબોએ મને કહ્યું કે જ્યાં છે ત્યાં તમને રાંઝણનું દરદ થયું છે. તેમણે પોતાના ઇલાજો અજમાવ્યા પણ પરિણામે કાંઇ લાભ થયો નહીં. આંખનાં પોપચાં ધ્રુજે, મોઢામાં જોરથી પવન ભરાઇ આવે, માથું ઘુમી આવે અને હાથપગમાં કળતર થાય. મારા વાળ પણ સફેદ થવા લાગ્યા. નહીં નહીં તો જુદા જુદા બાર તબીબોની પાસે હું ઇલાજ માટે ગયો અને મારો કેસ જોઇ તેઓ એટલા તો તાજુબ થતા કે જ્યાં ત્યાં તેઓ મારો દાખલો ટાંકી બતાવતા હતા. મ્યુનિસીપલ હોસ્પીટલમાં અને યુનિવર્સિટી કલીનીકમાં હું ઘણો વખત રહ્યો પણ કાંઇ વળ્યું નહીં. અંતે એક જણાએ મને તમારી (ડૉ. કુન્હેની) ભલામણ કરી. તમારો ઇલાજ મેં અજમાવવા માંડયો. બાથ શરૂ કર્યા. પહેલાજ બાથે ઘણુંક પાણી શરીરમાંથી જવા માંડ્યું. પેટ નાનું જણાવા લાગ્યું અને માથું હલકું પડવા લાગ્યું. ત્યાર પછી પહેલવહેલોજ લાકડીના ટેકા વગર ચાલવા લાગ્યો. આ દરદ મેં ઘણા વર્ષો સુધી ભોગવ્યું. ત્રણ અઠવાડીયાં સુધી ઉપલો ઉપાય મેં ચાલુ રાખ્યો અને સાજો થયા પછી હું યુનિવર્સિટી કલીનીકમાં જઇ આવ્યો કે જેથી ત્યાંના લોકોની મારા સાજા થયાની સંપૂર્ણ ખાત્રી થાય. થોડાજ વખત ઉપર જાતે આવીને મેં તમોને જણાવ્યું કે તમારા ઉપાયથી હું તદ્દન સારો થયો છું. હવે તો હું દરેક હાથમાં ૧૦૦ રતલ જેટલો બોજો ઉંચકીને રાખી શકું છું. ૧૮૮૫ અને ૧૮૮૯ વચ્ચે મારી તબીયત લથડી ગઇ હતી પણ ૧૮૮૯ ના જાન્યુઆરી અને ફેબ્રુઆરી માસની વચ્ચેના એક મહીનાની મુદ્દત દરમીયાન તમારા ઉપાયથી હું તદ્દન સાજો થઇ ચૂકયો છું.

મુ. લીપઝીક. લી. સેવક,

હેન્રીક કે.

હવે આપણે જોઇશું કે હાથ પગ ઠંડા થઇ જાય છે અને માથું ગરમ થાય છે તે કેમ? ખરૂં જોતાં તો એથી ઉલટુંજ થવું જોઇએ. મેં અગાઉ જણાવ્યું છે કે તાવ વગર કોઇ દરદ થતું નથી અને કોઇ દરદ વગર તાવ આવતો નથી અને તેજ પ્રમાણે ઉપરનું કારણ પણ શરીરમાં તાવ હોવાને લગતુંજ હોવું જોઇએ. માથાને માટે તો સૌ કબુલ થશે, પણ હાથ પગ ઠંડા હોય તો તેમાંથી તેજ નિશાનીઓ છે કે કેમ એ એક સવાલ છે. દરેક રોગનું મૂળ પેલો વધારાનો કચરો છે. તાવથી શરીર ગરમ થાય છે. ગરમીથી કચરો પેટમાંથી જુદા જુદા ભાગોમાં જાય છે. એમાંનો કેટલોક કચરો હાથ, પગ અને બીજા અવયવોમાં જાય છે અને જો ગરમ પદાર્થ હાથ પગમાં ભરાય છે તો ત્યાં તેને સામું થનારૂં કાંઇ પણ અંગ હોતું નથી. વધારાનો કચરો પહેલાં પગનાં આંગળામાં એકઠો થાય છે.

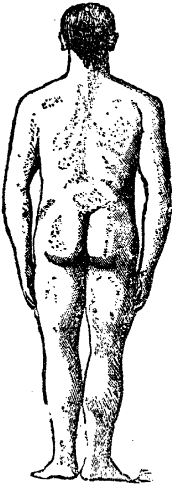
ત્યાંથી પગમાં ફેલાય છે, પછી ઉંચે ચડે છે અને અંગમાં જે ગરમી હોય છે તેને તોડે છે. કેટલાક બનાવોમાં એવું બને છે કે આંગળાં ટેરવાંજ ફક્ત ઠંડાં પડી જાય છે. કેટલાકનો એકજ પગ રહી જાય છે. પછી તેઓ ધીમે ધીમે શરદી ઉંચી ચડવાની ફરીયાદ કરે છે. ગરમ લુગડાં પહેરો કે તંગ મોજાં પહેરો તે સર્વે શરદી ઉપર નકામું થઇ પડે છે. એ એમ બતાવે છે કે ગરમ લુગડાંથી શરીર કદિપણ ગરમ રહેતું નથી,પણ ગરમ શરીરથી લુગડાં ગરમ થાય છે. તેથી જો કદાચ ગરમ લુગડાંથી એકાદ ભાગ ગરમ રહેતો લાગે તો તે લુગડાંને લીધે નથી પણ શરીરમાં જે થોડી ઘણી ગરમી હોય છે તેને લીધે થાય છે માટે ગરમ લુગડાં એ કાંઇ રક્ષણ આપનારી ચીજ નથી. જ્યાં ચામડી અને હોજરી મેલ કાઢતી અટકે ત્યાં ગરમમાં ગરમ લુગડાં પણ બિન ઉપયોગી થઇ પડે છે.

માથાંની વાત તદ્દન જુદીજ છે. બહારનો પદાર્થ હાથ પગમાં અટકે છે તેના કરતાં ભેજું તેવો અટકાવ વધારે કરે છે કેમકે તેમાં લોહી ઘણું હોય છે તેથી ત્યાં ઘર્ષણ વધારે પડે છે અને ગરમી પણ વધારે રહે છે. જેથી હાથ પગ ઠંડા થાય છે તેથી માથું ગરમ થાય છે, પણ એ ગરમી પણ આખરે પૂરી થાય છે. કેટલાક દર્દીઓને મેં જોયા છે. કે જેમનાં માથાં ઘણાં ઠંડાં થઇ ગયાં હતાં. બહારનો પદાર્થ ઘણા મોટા પ્રમાણમાં માથાં તરફ જાય છે ત્યારે માથું અટકાવ કરી કરીને તે કેટલો કરે ? આખરે માથું પણ ઠંડું થઇ જાય છે માટે હાથ પગ કળતા હોય પણ માથું ગરમ હોય તો જ્યાંથી ગરમી આગળ વધતી હોય તેને એટલે પેટને પહેલાં કાબુમાં લેવું. મતલબ કે પાચનશક્તિ બરાબર રાખવી. એટલે હાથ, પગ અને માથું પોતાની મેળે રસ્તા ઉપર આવી જશે. અનુભવથી મેં જોયું છે કે જે માથાંને શરદી લાગુ પડી હોય તે એકદમ ગરમ થઇ જઇને વળી પાછી સાધારણ ઠંડક પકડી લેશે. જેમના હાથપગ ઠંડા રહે તેઓ ઉપર સંધિવા વારંવાર હુમલા કર્યા વગર રહે નહીં

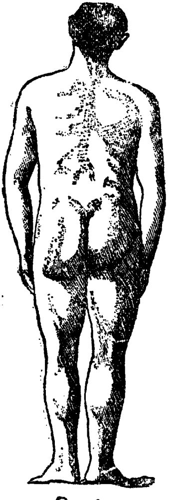
હવે Distortions એટલે શરીરના ભાગો બહાર નીકળી જવા તેની વાત લઇએઃ— આપણે જોઇ ગયા છીએ કે બધાં દરદોનું કારણ એકજ છે. કેટલાકને ગાઉટ કે સંધિવાથી ખભા ફરી જાય છે, બરોડ વાંકી વળી જાય છે, શરીરના આકારો કદરૂપા બની જાય છે. એ બધાંનું મૂળ જોઇએ તો એકજ છે અને તે એકે બહારનો કચરો અમુક ભાગ ઉપર એકઠો થઇ જવો તે. ગાઉટ, સંધિવા અને શરીરના ભાગો બહાર નીકળવા એ સામટુંજ બને છે. જવાબ એકજ છે કે બધો કચરો એકજ જગ્યાએ એકઠો થવાથી તેમ બને છે. ડીસ્ટોરશન એક જાતનો ગાઉટજ છે. બહારના કચરાથી શરીર ખુંધ વિગેરે નીકળી આવે તે કાંઇ આજને કાલમાં બનતું નથી. એને માટે તો વર્ષો જોઇએ. કેટલીકવાર ખુંધા થયા પછી પણ સીસ્ટમ પાધરી હોય તો તે નરમ પડી જાય છે અને ફરીને પાછળથી તે દરદ ઉથલો મારે છે અને તે વખતે ભાગો ઉપરનો બેડોળ આકાર પૂરેપૂરો ખીલી નીકળેલો હોય છે. એ રીતે તે કચરો જે એક કેસમાં તાવ, બીજામાં ટાઇફોઇડ, ત્રીજામાં ડીફથીરીયા વિગેરે ઉત્પન્ન કરે છે તેજ પદાર્થ વળી ચોથામાં ખુંધ જેવી બદસુરતી પેદા કરે છે. કચરો હમેશાં જ્યાં તેને સૌથી વધારે સ્હેલી રીતે એકઠો થવાની જગ્યા મળે ત્યાં જઇને ભરાય છે અને જ્યાં ચાલુ હિલચાલ હોય ત્યાંથી તે દૂર રહે છે. જ્યાં અગત્યનો અવયવ ના હોય ત્યાં કચરો એકઠો થાય સો તેથી દરદ ઝાઝું દુઃખ દેતું નથી. શરીરની અંદર જે બગાડો થાય છે તેનો આકાર બહારના રૂપ રંગ ઉપરથી જણાય છે. ઘણીક વખતે એકની એક રીતે બેસવાથી સુવાથી

અગર કામ કરવાથી પણ કચરો એકઠો થાય છે. માણસ તદ્દન તંદુરસ્ત હોય અને એવો માણસ સીધો ના બેસે તોપણ તેનું શરીર કાંઈ વાંકું વળી જતું નથી. દાખલા તરીકે ગામડાંના લોકો વાંકા વળીને ચાલુ કામકાજ કર્યા કરે છે તોપણ તેઓ કેવા સીધા ટટાર હોય છે, તેઓ તંદુરસ્ત ના હોય તો વધારાના પદાર્થથી તેઓના શરીર ઉપર નક્કી ફેરફાર થાત. પહેલાંતો આપણા શરીરમાં કાંઇ કદરૂપાપણું હોય છે તો તે આપણે કપડાં બનાવનાર દરજીની મદદથી ઢાંકી દઇએ છીએ પણ પાછળથી કપડાંમાંથી પણ બદસુરતી જણાઈ આવે છે.

બેડોળપણાનાં વળી અનેક રૂપો હોય છે. તેનો આધાર ચાલુ ટેવો, ધંધો, ઉંઘતી વખતે શરીરની સ્થિતિ તથા કુદરતી સ્વભાવ ઉપર છે. દુનિયામાં એવા બહુ જુજ હશે કે જેમનો આકાર એક સરખો હોય, પણ કદાચ સામાન્ય અવયવો એક જાતના આવી શકે. દાખલ તરીકે પાસેની આકૃતિઓ નં. ૪–૫ માં અ વાળી આકૃતિ જુઓ. અહીંઆ બધા ભાગો સરખા છે. એક અગર બીજો નાનો મોટો નથી પણ બ વળી આકૃતિ જુઓ. એમાં પાછળના ભાગમાં ડાબી બાજુ તરફ ફેરફાર જોશો. નાનપણથીજ એનો કચરો બાજુએ વધવા માંડેલો તેથી તે આટલો બધો ઉપસી ગયો છે, તેમજ મોટો પણ થઇ ગયો છે. તેનાં સગાંવહાલાંઓએ તે જોઇને નાનપણથીજ દરકાર રાખી હોત તો માંસ આટલું બધું નીચે લબડવા પામત નહીં. દરદીના સગાંવહાલાઓનો દોષ આપણે કાઢીશું નહીં કેમકે તેઓ તેમજ તબીબો પોતે રોગનો અંદાજ કરી શકયા નહીં હોય તેમાં તેઓની કસુર શું ? એવાં માણસોને આપણે લંગડા કહીએ છીએ પણ શરીરની એ ખામી કેમ અને કેવી રીતે થવા પામી તેનો વિચાર તો આપણે કોઇ દિવસ કરતા નથી. એ ખામીઓ સુધારવાની મારી રીત અગાઉની રીત કરતાં વધુ સારી છે. પુરાવો—જુદી જુદી ખામીઓ વાળાં માણસો સાજાં થયેલાં હોવાથી માલમ પડી આવે છે. બહારનો પદાર્થ શરીરની ડાબી બાજુમાં એકઠો થાય છે તો તે બાજુનો ભાગ વધારે લબડી પડે છે, તેનું કારણ એટલુંજ કે બહારનો પદાર્થ તે ભાગમાં જોઇએ તે કરતાં વધારે એકઠો થાય છે અને વધારે જગ્યાની



આકૃતિ નં. ૪ અ

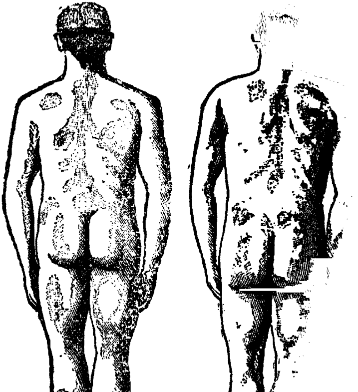


આકૃતિ નં. ૫ બ

તંગીને લીધે માંસ નીચે વધુ લબડી પડે છે અને તે માંસ એકજ બાજુએ લબડી પડે છે તેનું કારણ એકે તેજ જગ્યાએ તે પદાર્થ વધારે એકઠો થાય છે.

હવે મારાં "સાયન્સ" પ્રમાણે એવી ખામીઓનો ઇલાજ શરૂઆતમાંજ સ્હેલાઇથી થઇ શકે એમ છે. એટલે કે એ બહારના પદાર્થને કેવી રીતે શરીરમાંથી દૂર કરવો તે ઉપાય મારી રૂઢી પ્રમાણે સ્હેલાઇથી થઇ શકે છે. શરીરમાં એ બહારનો પદાર્થ ડાબી બાજુમાં એકઠો થવા લાગે છે તો થોડાંજ વર્ષો અગાઉ તેની ગરદનમાં ખામી માલુમ પડે છે, જે ઉપરથી તુરતજ માલુમ પડી આવે છે કે એ ખામી ફક્ત તે બહારના પદાર્થને લીધેજ થવા પામી છે કે જેનો અટકાવ ઘણી સ્હેલાઇથી કરી શકાય છે. એ બહારના પદાર્થને લીધે ડીફ્થીરીયા જેવાં ગંભીર દરદો થાય છે તેનો અટકાવ શરૂઆતથીજ થઇ શકે એમ છે.

બાનુઓ અને ગૃહસ્થો, બહારના પદાર્થને લીધે શરીરમાં ખામીઓ કેવી રીતે થવા પામે છે તે મેં તમોને ખુલ્લી રીતે બતાવી આપ્યું છે. હવે હું વધારે ખુલ્લી રીતે તમોને બીજી આકૃતિથી સમજણ પાડીશ કે એ બહારનો પદાર્થ વધારે પ્રમાણમાં એકઠો થવા પામે છે તો કેવી કેવી ખામીઓ શરીરમાં ઉત્પન્ન થાય છે.



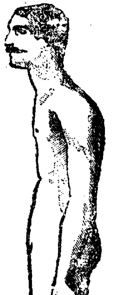
આકૃતિ નં. ૬   આકૃતિ નં. ૭

આકૃતિ ૭ માં તમો જોઇ શકશો કે તે માણસના પછવાડેના બન્ને ભાગો જોઇએ તે કરતાં વધુ નીચે લબડી પડેલા છે. તમોને પહેલી નજરે જોતાં એમ લાગશે કે તેટલાજ ભાગમાં સ્હેજ ખામી થઇ છે પણ તમો જો આકૃતિ ૬*ની સાથે સરખામણી કરશો તો તુરત માલુમ પડી આવશે કે ગરદનથી તે પછવાડેના બન્ને ભાગો સુધી તે શરીરની લંબાઇ વધુ થવા પામી છે, એજ કારણને લીધે તે માણસના પગો અને ગરદન જોઇએ તે કરતાં વધુ પ્રમાણમાં ટુંકાં લાગે છે. અહીં બંન્ને ભાગો લબડી પડવાનું કારણ એટલુંજ છે કે બહારનો પદાર્થ એક સરખી રીતેજ બન્ને ભાગોમાં જોઇએ તે કરતાં વધુ પ્રમાણમાં એકઠો થયેલો હોવો જોઇએ. વળી માથામાં જે ખામી થવા પામે છે તે પણ એજ કારણને લીધે છે કેમકે તે બહારનો પદાર્થ ગરદન વાટે માથામાં દાખલ

* આકૃતિ નં. ૪ અને નં. ૬ બન્ને બ્લોક એકજ છે, કે જે નિરોગી આકાર બતાવે છે.

થઇ ચોક્કસ ભાગને ઉપસાવે છે. ઉપર જણાવેલ દાખલાનો તમો ધ્યાનમાં લેશો તો માથામાં થયેલા આ ફેરફાર વિષે વધારે સ્હેલાઇથી તમને સમજણ પડી જશે.

વળી કોઈ દાખલામાં આકૃતિ ૭ થી ઉલટીજ રીતે જોશો, એટલે કે ગરદનથી પછ-વાડેનો ભાગ જોઇએ તે કરતાં વધુ ટુંકો જોશો અને પગો વધારે લાંબા જોશો. તેનું કારણ પણ એજ ઉપર કહ્યું તેજ છે, પણ તેમાં તફાવત એટલો કે બહારનો પદાર્થ પગોમાં વધુ એકઠો થવા પામવાને લીધે ગરદનથી પંછવાડેના ભાગો સુધીનો ભાગ ટુંકો લાગે છે. તમો ભાગ્યેજ માની શકશો, પણ હું કહું છું કે એ ખામીઓનો ઇલાજ મારી રૂઢી પ્રમાણે થઇ શકે છે, જો કે મારી રૂઢી પ્રમાણે, થોડાંક વર્ષો સુધી તે ખામીઓ સુધારવાને માટે ઇલાજ કરવા પડે છે. વળી જો ખામીઓ ઘણા વર્ષોની થઈ હોય છે તો તેઓને તદ્દનજ સુધારવી અશક્ય થઇ પડે છે.

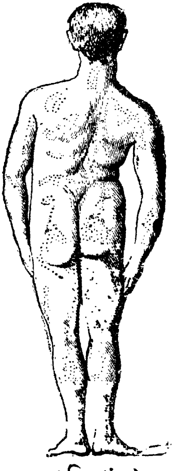

આકૃતિ નં. ૮

આકૃતિ ૮ માં જે રીતે છાતી અને બરડાનો ભાગ દેખાય છે એવું આપણે હાલમાં ઘણાક માણસોમાં જોઇએ છીએ. શરીરમાં એકઠા થયેલા બહારના પદાર્થને લીધે બરાડાનો ભાગ નીકળી આવે છે, જ્યારે છાતીનો ભાગ અંદર પેસી જાય છે, આપણને એવું લાગે છે કે જે માંસ છાતી ઉપર જોઇએ તે બરાડા ઉપર દેખાય છે. બરડા ઉપરથી તે બહારના પદાર્થનો ભાગ ઓછો થવા પામે તોજ છાતી સરખી થવા પામે છે. આવા દાખલાઓમાં આપણે જોઇશું કે પેટ ઘણું કઠણ છે અથવા તો ઘણું મોટું રહે છે. કોઈ દાખલાઓમાં તો એવું બને છે ક જન્મવા અગાઉજ શરીરમાં એવી ખામીઓ એકઠી થવા પામે છે, જેને લીધે બચ્ચું જ્યારે ચાર કે પાંચ વર્ષનું થવા પામે છે ત્યારે તેની છાતી અંદર ગયેલી અને બરડાનો ભાગ વધુ પ્રમાણમાં બહાર નીકળી આવેલો આપણે જોઇએ છીએ.

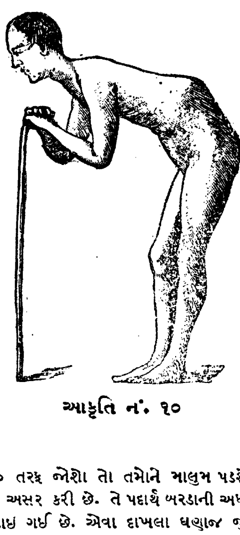
આવે વખતે આટલી ઉમરમાંથી જ જો ઇલાજો લીધા હોય છે તોજ ખામીઓ ઘણી જલદી અને સહેલાઇથી નાબુદ કરી શકાય છે. મારી રૂઢીથી જે ઇલાજો ઘરડાંઓ અગર તો પાકટ ઉમરનાઓ ઉપર કરવામાં આવે છે તે ઉપરથી મને માલુમ પડ્યું છે કે જે રીતે બચ્ચાંઓ એક મહીનામાં સારાં થઇ શકે છે તેજ રીતે ઉમરે પહોંચે-લાઓને એક વર્ષ લાગે છે, તેનું કારણ એટલુંજ કે જુવાનીમાં દરેક ભાગો વધુ મજબુત અને શક્તિવાન હોય છે. હવે, એ ખામીઓ નાનપણમાંજ જણાવી જોઇએ એ વધુ અગત્યનું છે, અને એ પરીક્ષા મોઢાં ઉપરથી ખામીઓ પારખવાની મારી રૂઢીની મદદથી થઈ શકે છે.

વધારાનો પદાર્થ કેટલીક વેળાએ. એકથી બીજી બાજુએ જતાં વાંકો ચુકો રસ્તો પણ લે છે. દાખલા તરીકે, આકૃતિ ૯ માં જોઇશું તો માલુમ પડશે કે પદાર્થ ડાબી બાજુએ એકઠો થયો છે અને માર્ગમાં આગળ જતાં શરીરના અમુક ભાગથી અટકી પડયો છે;

આથી તે જમણી બાજુએ ધસી ગયો છે. પરિણામમાં આખી ડાબી બાજુ નીચે તેમજ ઉપર ખેંચાઈ ગઇ છે. બરડાની કરોડ ગોળાકાર થઈ ગઇ છે તેનું કારણ માબાપ તરફથી ઉતરી આવેલો કચરો હોય એમ લાગે છે. હવે જો એ સુધારવા માટે પાટાઓ (Mechenical Bandages) લઇએ તો તેથી તો દરદીને ઉલટું વધારે દુઃખ થશે અને દરદ સાજું નહીં થાય. કચરાને માટે જગ્યા જોઇએ. મારા અનુભવ પ્રમાણે જો વાંકી થયેલી પીઠ પાછી અંદર કરીએ તો વધારાનો કચરો છાતીમાં એકઠો થાય છે. કચરાને પછવાડેથી કાઢી નાખવાનું બની શકે એમ છે, પણ ત્યારે થશે એમ કે પાછલાને બદલે આગલો ભાગ ઉપસી આવશે. આથી કચરો જે જગ્યા રોકે છે તે કાંઇ જગ્યા નથી રોકતું એમ થતું નથી, પણ ઉલટો તે એકને બદલે બીજો ભાગ રોકે છે.



આકૃતિ નં. ૯



આકૃતિ નં. ૧૦



આકૃતિ નં. ૧૧

હવે તમો આકૃતિ ૧૦ તરફ જોશો તો તમોને માલુમ પડશે કે એ કહેવાતા વધારાના પદાર્થે બરડા ઉપર કેવી રીતે અસર કરી છે. તે પદાર્થ બરડાની અધવચમાં એકઠો થવા પામ્યો છે જેને પરિણામે કરોડ મરડાઇ ગઈ છે. એવા દાખલા ઘણાજ જુજ બને છે અને કોઇક વેળા તો એ પદાર્થ વધુને વધુજ ઉપર એકઠો થયા કરે છે. આ બાબત આકૃતિ નં. ૧૧ અને આકૃતિ *નં. ૧૨ તરફ નજર કરશો તો વધુ સ્હેલાઇથી સમજણ પડશે. આ આકૃતિઓમાં

* આકૃતિ નં. ૧૨ તૈયાર નહીં હોવાથી દાખલ કરી નથી. અંતના ભાગમાં લેવામાં આવશે.

તમો ખુંધા બાળકોને જોઇ શકશો કે જેનું કારણ ઉપલુંજ છે, જેમાં ઘણાં ખરાં વા જન્મથીજ કચરો લઇનેજ જન્મે છે તેવું છે, પણ એવાં ખાત્રી વાળાં બાળકોમાં એક ચોક્કસ **ચીજ** ઉપર હું જરા વધારે બોલવા માગું છું. તે એ છે કે, તે વધારાનો પદાર્થ આસ્તે આસ્તે પોતાનો રસ્તો ગરદન વાટે માથામાં લે છે જેથી માથામાં ઢંડક થાય છે જેને લીધે માથાનો કાંઇક ભાગ બહાર નીકળી આવે છે અને માથું અતિ ભારે લાગે છે. કોઇક વેળા તો જન્મથીજ બાળકોનાં માથાં અતિ મોટાં રહે છે કે જે એમ સાબીત કરે છે કે જન્મથીજ તેઓમાં માબાપની તે ખામીઓ વારસામાં લઇને અવતરે છે. એવાં બાળકો મોટે ભાગે જીવવા પામતાં નથી અને જો જીવે છે તો માત્ર ટુંકું આયુષ્ય ભોગવવાને માટેજ. આનું ખરૂં કારણ અગાઉ ભાગ્યેજ કોઇએ સાંભળ્યું હશે. વળી આવીજ ખામીઓ મારી રૂઢી પ્રમાણે ચાલ્યાથી નાબુદ થવા પામે છે. હું ઘણાક દાખલાઓમાં ફતેહમંદ થયો છું, જેના પુરાવાતો દરદો સાજાં થવા પામ્યાથીજ મળી શકે. તે ખામીઓ સુધારવાનો ઇલાજ મેં ઉપર કહ્યો તેજ છે અને તમો અજબ પણ થશો કે જે ઇલાજ ઠાંસો-ખાંસી અને એવાં દરદો સારાં કરવા માટે મેં અજમાવ્યો તેજ ઇલાજ હું ખુંધવાળાં માણસો ઉપર પણ અજમાવવા કહું છું, પણ જ્યાં તે દરદોનું મૂળ કારણજ એકજ ચીજ હોય ત્યાં મારો શું વાંક? અને હું બીજા ઇલાજ તેના સંબંધમાં કેવી રીતે વાપરી શકું?

વળી જે રીતે ધીરજથી મેં મારી રૂઢી પ્રમાણે એવા દરદીઓ ઉપર ઇલાજ કર્યો છે તે ઉપરથી હું કહી શકું છું કે તે દરદો એજ ઇલાજથી નાબુદ થઇ શકે છે, પણ કોઇક આદમીમાં જલદી ફરક પડે છે અને કોઇકમાં વખત વધારે લાગે છે પણ દરદો તો સારાં થાય છેજ. હવે હું તમારૂં ધ્યાન મારા એવા કેટલાક સાજા થયેલા દરદીઓ તરફ ખેંચીશ, પણ જો શરીર એટલું કમજોર બની ગયું હોય છે કે તે સુધારામાં મદદ નહી આપી શકે એવું હોય છે તો ત્યાં હું લાચાર છું.

એક વેળા ૧૮૯૯ ની સાલમાં મીસીસ એચ. કરીને એક બાઇ પોતાના એક બાળકને બચ્ચાંની નાની ગાડીમાં સુવાડી મારી આગળ લઇ આવી. તે બાળકની ઉમર ૧૩ વર્ષની હતી. તે બાળકની બરડાની કરોડ તદ્દન વાંકી વળી ગઇ હતી જેની આકૃતિ ૧૧ માં બતાવ્યા પ્રમાણે તે ઘણી મુશ્કેલથી બે લાકડીના ટેકા સાથે ચાલી શકતું હતું. ઘણું ખરૂં તો તેને ગાડીમાંજ ફેરવવામાં આવતું હતું. મેં તેને તપાસીને તેની માને તે વિષે શું શું ઇલાજો લીધા હતા તે વિષે પૂછ્યું. તે બાઇએ મને જણાવ્યું કે તે દરદ જન્મની ખામીનું છે જેથી ઘણી દરકાર કરવામાં આવી નથી પણ એજ વર્ષ અગાઉ તે દરદથી તે બચ્ચું ઘણું હેરાન થયું જેથી તેણીએ તેને લીપઝીકના એક પ્રોફેસરને દેખાડયું હતું. તેણે તે બચ્ચાંને બરડા ઉપર "ઓપરેશન" અને એવા બીજા ઇલાજોથી સારૂં કરવાની ઘણી કોશીષ કરી પણ બધું વ્યર્થ. આખરે તેણીએ જોયું કે ડૉકટરોને બતાવ્યાથી કાંઇજ વળતું નથી ત્યારે તેણીએ કેટલાક ઘરગતુ ઉપાયો અજમાવી જોયા અને તે પછી તે બાઇ મારી પાસે આવી હતી. મેં તે બાઇને સમજાવ્યું કે આ બાળકના શરીરમાંનો વધારાનો પદાર્થ વધારે પ્રમાણમાં બરડામાં એકઠો થયો છે. અને તેને લીધે તે પદાર્થને નાબુદ કરવાનીજ જરૂર છે. મારી સમજાવટથી તે બાઇ ઉપર સારીજ અસર થવા પામી અને તે દિવસથી તેણીએ મારો ઉલાજ શરૂ કરવા દીધો, તે બાળકને દિવસમાં ત્રણવાર "ફ્રીકશન સીટસ બાથ"

સેવરાવવામાં આવતો અને ખોરાક પણ મેં કહ્યો તેજ પ્રમાણે આપવામાં આવતો. વળી તે બાળકને ચોખ્ખી હવા માટે શહેર બહાર રાખવામાં આવ્યું. પરિણામ એ આવ્યું કે તે બાળકની નાની ઉમરને લીધે ફાયદો જોઇએ તે કરતાં ઘણીજ ઝડપથી માલુમ પડવા લાગ્યો. એક અઠવાડીયામાં તો તે બાળક બે લાકડીના ટેકા સાથે સ્હેલાઇથી ચાલવા લાગ્યું અને પંદર દિવસ પછી શરીર પણ વધુ ટટાર થવા લાગ્યું, બીજાં બે અઠવાડીયાં પછી તો તે બાળક નિશાળે પણ જવા લાગ્યું કે જે ફરજીયાત છોડી દેવી પડી હતી. મારો ઇલાજ છ મહીના સુધી તે બાળક ઉપર અજમાવવામાં આવ્યો જેના પરિણામે આકૃતિ ૧૨ માં જુઓ છો તે રીતે તે બાળક સરખું થવા પામ્યું. વળી એજ ઇલાજ, જો બીજાં બાળકો કે જેઓને સહીબળ, તાવ અથવા ડીફ્થેરીયા થયાં હોય અને તેનું કારણ જો વધારાનો પદાર્થ હોય તો તે ઉપર પણ અજમાવી શકાય છે. તેનો પુરાવો ઉપલા બાળકના માબાપને દેખાડી આપ્યો છે. જે દિવસે ઉપલાં બાળકને મારી આગળ લાવવામાં આવ્યું તેજ દિવસે એક નવ વર્ષની છોકરી કે જેની ચામડી ઉપર અજબ જાતનું દરદ નીકળી આવ્યું હતું અને જેણે બીજા ઉપાયો અજમાવી જોયા હતા તેને પણ લાવવામાં આવી હતી. વળી એક બાઇ કે જેણીના શરીરમાં લોહીનું પ્રમાણ અતિ ઓછું થવા પામ્યું હતું તે પણ તેજ દિવસે આવી હતી. મેં એ ત્રણે જણાઓ ઉપર એક સરખોજ ઇલાજો ચાલુ કર્યા હતા અને જો કે ઉપરના તફાવતને લીધે દરેકે ઓછો વધતો વખત લીધો, પણ પરિણામ તો દરેકની બાબતમાં ફત્તેહમંદજ નીવડ્યું. વળી એક બીજા દાખલામાં એક પચાસ વર્ષની ઉમરના પુરૂષના પગો અને ગરદન, ગરદન અને પછવાડેના ભાગો સુધીના ભાગ કરતાં અતિ ટુંકા હતા, તેણે પણ મારા ઇલાજો ચાર વર્ષો સુધી લાગટ લીધા, જેને પરિણામે તે ચાર વર્ષો દરમીયાન તેને પોતાના શરીરમાં ઘણોજ તફાવત માલુમ પડ્યો. તેનાં કપડાંજ તેને બંધબેસતાં નહોતાં તે ઉપરથી તરતજ જણાતું હતું કે તેના પગો અને ગરદનનો ભાગ કેટલેક દરજ્જે સુધર્યો છે, જો કે તેની પાકટ ઉમરને લીધે તે પોતાનું તદન અસલ કુદરતી રૂપ તો લઇ શક્યોજ નહી.

હવે મને લાગે છે કે આ ઉપરથી એ દરદોનાં મૂળ કારણ વિષે તમારી ખાત્રી થઇ હશે તે છતાં હું તમોને મારા મોઢાં ઉપરથી દરદ પારખવાની રૂઢી કેટલે દરજ્જે અસલની રૂઢી કરતાં ચઢીયાતી છે તેના પણ પુરાવાઓ આપીશ. મારી પાસે જે દરદીઓ બધા ઇલાજો અજમાવ્યા પછી આવ્યા છે તેઓ પાસેથી મને ઘણું ઘણું શીખવાનું મળ્યું છે.

એક વખતે મને એક ઘણાજ તંદુરસ્ત દેખાવના મરદ સાથે મુલાકાત થઇ. તેણે મારા આગળ ફરીયાદ કરી કે તે કામ કરવાને તદન અશક્ત છે, તેણે મને કહ્યું કે તેણે ઘણા દાકતરોની મુલાકાત લીધી છે અને તે સઘળા દાકતરોએ તેને તપાસીને ફક્ત એટલુંજ કહ્યું કે તેને કાંઇ રોગ નથી, "તું પુરતો તંદુરસ્ત છે અને ફક્ત તને ખાલી ભય પેસી ગયો છે કે તું કામ કરી શકતો નથી." વળી તેઓએ ક્યાંઇ બહાર ગામ જવાની તેને ભલામણ કરી અને તે પ્રમાણે તેણે કર્યું પણ તેથી કાંઇ ફાયદો ન જણાતાં તે મારી પાસે આવ્યો હતો. મારી સાથે વાત કરતાં તેણે પોતાનો ચહેરો જેવો ફેરવ્યો કે તે ઉપરથી મેં તુરતજ જાણ્યું કે તેના આખા શરીરમાં તે કહેવાતા વધારાના પદાર્થે ઘર ઘાલ્યું છે. મેં તેના ઉપર મારા ઉપલાજ ઇલાજો ચાલુ કર્યા જેના પરિણામે છ અઠવાડીયાં પછી તેણે

મારા ઉપર લખી મોકલ્યું કે મને ઘણોજ ફાયદો થયો છે અને હું આખો દિવસ કામ કરવાને કંટાળતો નથી. હવે તમોને માલુમ પડશે કે એક માણસ તદ્દન સાજો હોવા છતાં પોતાને બીમાર ધારે છે તેનું ખરૂં કારણ શું છે? વળી આવા દરદીઓ સાધારણ દાક્તરો આગળ જતાં અચકાય છે કેમકે તેઓને ફક્ત વહેમ પેસી ગયો છે એમ કહેવામાં આવે છે. આવા દાખલા મેં ઘણા જોયા છે જેમાંનો એક દાખલો હું કહીશ. એક અઢાર વર્ષની છોકરી કે જેણી "ક્લોરોસીસ" થી પીડાતી હતી તે એક દિવસે મારા પાસે આવી. દાક્તરોએ તેને જાૂદી જાૂદી દવાઓ ફરમાવી હતી પણ તેથી તેને ફાયદો નહી જણાતાં તે મારા પાસે આવી હતી. તેણીના મોઢાં ઉપરથી તરતજ મને લાગ્યું કે તેણીના શરીરમાં કચરો એકઠો થવા પામ્યો છે જેને લીધેજ તેણીની ઉપરની ચામડીને લોહી બરાબર પહોંચી શકતું નથી. વળી તેણીએ ખોરાક નહી પચવા વિષેની પણ ફરીયાદ કરી. સઘળી નાની નસો કે જે જે વડે ચામડી ઉપર લોહી આવે છે તે તમામ કચરાથી ભરાઇ ગઇ હતી. મેં આ ઉપરથી ઉપલાજ ઇલાજો તેણી ઉપર અજમાવ્યાં, જેના પરિણામે તે છોકરીનો દેખાવ થોડાજ મહીનામાં તદ્દન બદલાઇ ગયો. અત્રે મારે કહેવું જોઇએ કે મેં મારા દરરોજના અનુભવ ઉપરથી જોયું છે કે ખોરાક નહી પચવાને લીધે જે વધારાનો પદાર્થ શરીરમાં એકઠો થાય છે તેજ "ક્લોરોસીસ" ના રૂપમાં બહાર જણાય છે કે જેનો ઇલાજ કરવામાં આવતાં તે વધારાનો પદાર્થ નાશ પામે છે. જ્યાં મેડીકલ સાયન્સવાળાઓ હારી જાય છે ત્યાંજ એટલે ચહેરા ઉપરથીજ હું કહી શકું છું કે અમુક માણસમાં કચરો છે કે નહી.

વળી એક વખતે એક બાઇ મારી પાસે આવી અને ઘણાંજ સખ્ત અજીર્ણ માટે ફરીયાદ કરવા લાગી. તેણીએ ઘણા ઉપાયો અજમાવી જોયા હતા જે નિષ્ફળ જતાં ડાક્ટરોએ તેને તે બાબત ધ્યાનમાં નહીં લેવાની સલાહ આપી હતી. મેં મારી ચહેરા ઉપરથી પારખવાની રૂઢીને આધારે તરતજ જોઇ લીધું કે તે અજીર્ણનું કારણ બીજાું કાંઇજ નહીં પણ તે બહારના પદાર્થનું છે. તે કચરો તેણીના પેટમાં એટલા બધા મોટા પ્રમાણમાં એકઠો થવા પામ્યો હતો કે જેને લીધે પેટમાં ગરમી પુષ્કળ રહેતી અને તેથી ખોરાક પચવાને બદલે ઉલટો વધારે અડચણ કરતો હતો. મેં તેણીની ઉપર મારા ઇલાજો ચાલુ કર્યા જેને લીધે ગરમી ઓછી થવાથી તેણીને તરતજ સારૂં થવા લાગ્યું.

આપણામાંના ઘણાકો મોટી ભુલ કરે છે અને ખોટી રીતે માને છે કે અજીર્ણ તો સાજા માણસને પણ થાય. અહીંજ તેઓ ગોથું ખાય છે. ખોરાક ન પચે તો જાણવું કે તે માણસ તંદુરસ્ત નથીજ કેમકે અહીંજ બધાં દરદો જન્મ પામે છે. એક વખતે એક હોશીયાર દાક્તર સાથે વાતચીત થતાં તે મને કહેવા લાગ્યો કે એ વેળા એક માણસને એક દરદથી પીડાતો જોઇને, તે તેજ દરદથી અને તે પણ શરીરના કોઇપણ ભાગો ખરાબ થયા વિના, શામાટે પીડાતો હશે તે બાબત હું બહુજ ગુંચવણમાં પડ્યો. મેં તેને કહ્યું કે તેની રૂઢીમાં અને મારી રૂઢીમાં તફાવત એટલોજ છે કે તે અને બીજા દાક્તરો મુવેલા શરીર ઉપરથી શીખવાની કોશિષ કરે છે ત્યારે મારી રૂઢી તેથી ઉલટીજ છે. જ્યારે માણસ જીવતો હોય ત્યારેજ તેની ઉપરથી જોઇતી ચીજ શીખી લેવાની છે. મેં તેને કહ્યું કે હું મુવેલા શરીર ઉપરથી શીખવાનું જરાપણ વજનદાર ધારતો નથી અને મારા આ કહેવાની પૂરેપૂરી સમજણ પાડવા મેં નીચલો દાખલો ટાંકી બતાવ્યો.

ધારો કે એક માણસને શીવવાનો એક સાંચો ખરીદવાનો છે અને તે માટે તે એક દુકાનમાં જાય છે અને ત્યાં વેચવાને માટે ઉત્તમ પ્રકારના ગોઠવી મૂકેલા ઘણાક સાંચાઓ-માંથી એક તે પસંદ કરે છે. આ વખતે તો તે માણસ સાંચામાં કાંઇપણ ખામી જોઇ શકતો નથી, કેમકે ઉપરથી તો તે ઘણી સરસ રીતે બનાવેલો માલમ પડે છે પણ એવામાં તેનો એક મિત્ર આવી તેને તે સાંચો ત્યાંજ ચલાવી અને તપાસી જોવાની સલાહ આપે છે કે જેથી કરીને તે બરાબર દેખાતો સાંચો જો કાંઇ અંદરથી બગડેલો હોય તો તેની ખામી તે જ્યારે ચાલે ત્યારે માલુમ પડે, એજ પ્રમાણે આપણાં શરીરોમાં પણ બને છે. જ્યારે એક શરીરમાંથી જીવ નીકળી જાય છે ત્યારે તે તદ્દન બિનઉપયોગી થઇ પડે છે કેમકે આપણને તે વખતે અંદર શું હતું તેની સમજણ પડી શકતીજ નથી, માટે જો તે કાંઇ પણ જાણવા માગતો હોય તો તેને મરણ પામેલાં ઉપરથી નહીં પણ જીવતાંજ માણસો ઉપરથી શીખવું જોઇએ. મારી રૂઢી એજ ધોરણ ઉપર રચાયેલી છે.

હાલની વૈદક વિદ્યાને આધારે જે જે દરદોને નામો આપવામાં આવ્યાં છે તે બધું અમથું છે. જે ખરૂં જાણવાનું અને કરવાનું છે તે એ છે કે શરીરમાં વધારાનો પદાર્થ છે કે નહીં અને તે આધારે શરીર તંદુરસ્તી ભોગવે છે કે નહીં અને જો તેમ ના હોય તો પછી તેનો ઇલાજ શું? એક દરદ કેટલા વખતથી થયું છે તે આપણે જાણવા પામીએ તો તે કેટલા વખતમાં સારૂં થશે તે પણ કહી શકીએ જેથી દરદીના સંબંધમાં કોઇ પણ ભૂલ થતી અટકે.

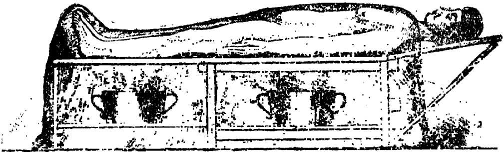
દરદો સાજાં કરવાના મારા ઇલાજો શું છે?

સ્ટીમ-બાથ, સન-બાથ, ફ્રીકશન-હીપ-બાથ, ફ્રીકશન-સીટસ-બાથ.

રોગ શાથી થાય છે અને રોગ કયા કયા છે, તે તો આપણે જોઇ ગયા પણ હવે એ સાજા કેમ કરવા તે સંબંધી જાણવું જોઇએ; અને જેમ રોગ અનેક નહીં પણ એકજ છે તેમ ઇલાજ પણ અનેક નહીં પણ એકજ છે.

પહેલો ઇલાજ સ્ટીમ-બાથનો છે. તેથી ચામડીનું કામ ઘણું સરસ ચાલે છે. જેઓ પોતાની તંદુરસ્તી જાળવવા માગતા હોય તેમને આ ઉપાય વગર ચાલે એમ નથી.

Whole Steam-Bath = વરાળનો બાથ. કુટુંબોને કોઇ એક ઉપાય અનુકુળ થઇ પડે એવો સાદો અને સ્હેલો ઉપાય શોધી કાઢવાને માટે મેં ઘણા ઘણા પ્રયત્નો કર્યા અને આખરે સ્ટીમ-બાથનું મારૂ યંત્ર ઉઘાડી તથા ઢાંકી શકાય એવું તૈયાર કર્યું. એ યંત્ર એક ખુરશીના જેટલા કદનું છે. તેમાં જે જરૂરી ચીજ છે તે એક મોટો બરનુસ, થોડાંક વાસણો અને ન્હાવાનું એક ટબ. આ યંત્રની સગવડ એ છે કે આખું શરીર અગર તો તેના અમુક ભાગો વરાળનો લાભ લઇ શકે. નીચેનું ચિત્ર જુવો:—તેમાં જણાવ્યા મુજબ



આકૃતિ ૧૩ મી.

માણસને સુવાડો અને નીચેથી ત્રણ ચાર વાસણોમાં પાણી ભરીને ગરમ કરો; અથવા ગરમ કરવા માટે મારા સ્ટીમ–પોટ અને સ્પીરીટ–હીટર અને વેટર–કંપાર્ટમેન્ટનો ઉપયોગ કરો. આ ત્રણ ચીજો વાપરશો તો સ્ટીમ–બાથ પૂરેપૂરો મળશે, પણ જો સાધારણ વાસણ વાપરો તો તેને પાણીથી તદ્દન ભરપુર કરતા નહીં. વાસણમાંનું પાણી ઉકળવા માંડે કે દરદીએ સુઈ જવું અને તે પછી બરનુસ ઓઢવો. તે એવી રીતે ઓઢવો કે વરાળ બહાર જાય નહીં. શરૂઆતમાં માથું ઢાંકો તો સારૂં. વાસણનાં મોઢાં ઉઘાડ બંધ કરીને સહન થાય તે પ્રમાણે ગરમી ઓછીવધતી લેવી. મોટાંઓ માટે બે ત્રણ વાસણ અને બચ્ચાંઓ માટે એકજ ચાલશે. વળી એક વાસણ ચુલા ઉપરજ મૂકી રાખવું કે જે જરૂર પડે તો કામમાં આવે. પીઠ પાછળ જે ગોખલો જણાય છે ત્યાં પહેલી દેગડી મૂકવી, બીજી પગ નીચે અને ત્રીજી પહેલાં કરતાં રહેજ ઉપર. જેવી વરાળ ખુટવા માંડી કે તરતજ બીજી દેગડી ચડાવી દેવી. પગવાળી દેગડી બદલવાની જરૂર નથી. જો મારી સ્ટીમ–પોટની યોજના લેશો તો એ વાત ધ્યાનમાં રાખવાની જરૂર નથી. દર પંદર મીનીટ પછી દરદીએ પોતે આમતેમ ફરવું કે જેથી પેટને અને છાતીને ગરમી લાગે. થોડીવાર પછી પુષ્કળ પરસેવો છુટશે. બચ્ચાંઓના સંબંધમાં દેગડી ફેરવવી નહીં. જેમને પરસેવો ના વળે તેમનું માથું ઢાંકી રાખવું. પરસેવો પા થી અરધો કલાક સુધી વળવા દેવો. જે ભાગમાં કચરો ભરાઇ ગયો હોય ત્યાં પરસેવો પહેલો વળતો નથી. દરદી પોતાના જે જે ભાગ આગળ ગરમી માગે ત્યાં ત્યાં તે આપવી કારણ કે પોતાને કયાં કયાં પરસેવો બરાબર વળતો નથી તે દરદી બરાબર જાણી શકે છે.

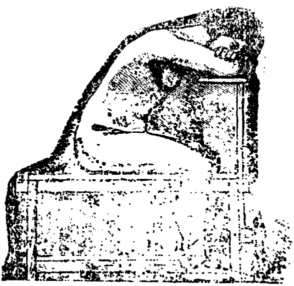
જે દરદીઓ નબળાં હોય છે તેમને ધાસ્તિ લાગે છે તેથી તેઓએ સ્ટીમ–બાથ લેવો નહી. તેમણે ફ્રીકશન–હીપ–બાથ અને ફ્રીકશન–સીટસ–બાથ લેવા. જેમને કુદરતી પરસેવો વળતો હોય તેમણે વરાળના બાથ લેવા નહીં. જરૂર પડે તોજ અઠવાડીયામાં બેથી વધુ સ્ટીમ–બાથ લેવા. જેમ લોખંડને આકાર આપવા તેને દેવતામાં નાખ્યા પછી ઠંડા પાણીમાં બોળે છે તેજ પ્રમાણે આપણા શરીરને પણ તંદુરસ્ત બનાવવા ગરમી પછી ઠંડક જોઇએજ.

શરીરને પછી ઠંડુ પાડવા ૬૮ થી ૮૧ ડીગ્રી સુધીનો હીપ–બાથ લેવો. બાથની શરૂઆતમાં અગર આખરે આખાં શરીરને સારી પેઠે સાફ કરવું. જેમ શરીર ગરમ તેમ તેને ઠંડી ઓછી લાગશે. પરસેવો વળે ત્યારે ચામડી ગરમ બને છે. સ્ટીમ–બાથ પછી શરીરને નવરાવ્યું હોય તો તે મજબુત બને છે. ફ્રીકશન–હીપ–બાથ (આકૃતિ ૧૬ જુઓ) પછી પણ નહાતાં નહાતાં શરીરમાં ગરમી આવવી જોઇએ. મજબુત માણસો કસરતથી

ગરમી મેળવી શકશે પણ નબળાંઓએ તો ઓઢીને પડી રહેવું. પાણી જેવું ૨૧૨ ડીગ્રી જેટલું ગરમ થાય છે કે વરાળ નીકળવા માંડે છે, એક વખત અજમાયશ કરી જોશો તો પાણીની ગરમી માલુમ પડી આવશે. જો સ્ટીમ–બાથ માટેનું યંત્ર ના મળે તો નેતરની ખુરશીથી પણ ચાલશે. ખુરશી તળે ગરમ પાણીનું ટબ મૂકવું. બીજા દેગડા ઉપર લાકડાના ટુકડા બાંધી તેના ઉપર પગ મૂકવા. મારા સ્ટીમ–બાથના યંત્રવડે તમે શરીરના જે ભાગ ઉપર ધારો તે ભાગ ઉપર વરાળની અસર લાવી શકશો.

પેટના માટે સ્ટીમ–બાથ—(આકૃતિ ૧૪) સ્ત્રીઓનાં દરદ માટે તેમજ પેટનાં આંતરડાં વિગેરે માટે આ ઉપાય ઠીક છે. તેમાં ફક્ત એકજ દિગડી ચાલશે. પછી આખા પેટને ઠંડુ પાડી દેવું. ઉપર જેમ કર્યું તેમ અહીં પણ કરવાનું છે. સ્ત્રી દરદીઓને સ્ટીમ–બાથ પછી ફ્રીકશન–સીટસ–બાથ લેવો અને આ સારવાર લાંબા વખત સુધી ચાલુ રાખવી. મારા કહ્યા પ્રમાણે સ્ટીમ–બાથ લેવામાં આવે તો તેની અસર ઘણીજ સરસ થાય છે.

ગરદન અને માથાં માટે સ્ટીમ–બાથ—આકૃતિ ૧૫ માં આ સમજણ આપવામાં



આકૃતિ ૧૪ મી.



આકૃતિ ૧૫ મી.

આવી છે. માથાં અને ગરદનની નીચે ગરમ પાણી મૂકવું. પરસેવો વળ્યો કે દરદ નરમ પડશે. માથું અને છાતી ગરમ હોય તો ઠંડા પાણીવડે તેમને ધોઇ નાખવાં અને ફ્રીકશન–હીપ–બાથ લેવો. દરદ ફરી ફરીને થાય તો આખા શરીરને સ્ટીમ–બાથ આપવો અને ગરદનને વારાફરતી સ્ટીમ–બાથ આપવો. આંખ, કાન, નાક અને ગળામાં અરધો સ્ટીમ–બાથ ઘણો ઉપયોગી થઇ પડે છે, અરધો બાથ પણ મારા ખાસ યંત્ર મારફતે આપી શકાય છે. પેટને માટે બાથ નેતરની ખુરશી ઉપર લઇ શકાય છે. માથાંને માટે રસોડામાં વપરાતી માંચી કે બાજઠ ચાલશે અને તે વાપરતાં હાથ મૂકવા માટે સગવડ રાખવી.

સન–બાથ—ગરમ દિવસોમાં સૂર્યનો તાપ પડતો હોય તે વખતે સન–બાથ નીચે પ્રમાણે લેવોઃ–દરદીએ શરીર ઉપર માત્ર થોડાંક કપડાં પહેરીને પવન લાગે નહીં એવી રીતે

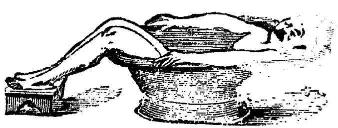
સાદડી ઉપર સુઈ જવું. બુટ, મેાજાં કાઢી નાખવાં અને સ્ત્રીઓએ કોર્સેટ કે તંગ પોશાક પહેરવેા નહીં. માથું અને મેાઢું સૂરજની સામે રહેવા દેવું નહીં પણ ત્યાં આગળ પાંદડાં રાખવાં. પેટ ઉપર પણ એ પ્રમાણે પાંદડાં રાખવાં. આ પ્રમાણે અરધા થી દેાઢ કલાક સુધી સન–બાથ લેવેા. જે દરદીઓને એકદમ અથવા સ્હેલાઇથી પરસેવેા ના વળે તેઓ લાંબા વખત સુધી સૂરજના કીર્ણો પેાતાના શરીર ઉપર પડવા દેતા હરકત નથી. જેમને માથે તાપ લાગે અથવા માથામાં ગરમી જણાય તેમણે પહેલાં ટુંકી મુદતના બાથ લેવા. સન–બાથ પછી ફ્રીકશન–હીપ–બાથ લેવેા કે જેથી ફરીને કચરેા છુટો પડશે, બાથ પછી જેમને સ્હેલાઇથી પરસેવેા છુટે નહીં તેમણે ફરીથી તડકામાં બેસવું. જેઓ ઘણા બીમાર હોય તેમણે પહેલેથીજ સન–બાથ નહીં લેવેા. સન–બાથ માટેનેા સૈાથી સારેા વખત સહવારના ૧૦ વાગ્યા થી બપેારના ૩ વાગ્યા સુધીનેા છે. બપેારે જમ્યા પછી અરધેાક કલાકે સન–બાથ લેવેા તે વધારે સારૂં છે, કારણ કે ખેારાક પચાવવા માટે શરીરમાં ગરમી જોઇએ અને સન–બાથ પછી ફ્રીકશન–બાથ તે ગરમી ઓછી કરી નાખે છે.

અરધેા સન–બાથ—જેમને ગાંઠેા બાઝતી હેાય, સેાજો ચડતેા હેાય, પેટમાં આંતરડાં ઉપર વધારેા થતેા હેાય તેમને માટે અરધેા સન–બાથ મને ઉપયેાગી જણાય છે. અરધેા સન–બાથ તે આખા સન–બાથ જેવેાજ છે પણ પહેલામાં જે ભાગને બાથ આપવેા હેાય તે ભાગને લીલાં પાંદડાં વડે ઢાંકવેા જોઇએ. પાણી અને ખેારાક ઉપરાંત સૂરજનેા પ્રકાશ તે એક ઘણી અગત્યની ચીજ છે. વારંવાર ઉભરાતાં દરદ માટે સન–બાથનેા ઇલાજ ઉત્તમ છે. દાખલા તરીકે એક મેલાં કપડાંને સૂરજના તડકામાં રાખવામાં આવ્યુ હેાય તેા તેનેા કચરેા ત્યાં વધારે ચેાટશે પણ પાણી અને તડકામાં ફેરવફેરવ કરીએ તેા કચરેા નીકળી જશે. દરેક જીવતું પ્રાણી સૂરજના પ્રકાશ, પાણી, હવા અને જમીન ઉપર આધાર રાખે છે. ઝાડપાન પણ પાણી, હવા, જમીન અને તડકા ઉપર આધાર રાખે છે. માણસના સંબંધમાં પણ તેમજ છે, ઘણાક તેા પાણી અને તડકાથી દૂર રહે છે તે ખેાટું છે. તેથી શરીર ઉલટું નબળું બની જાય છે. જેનું શરીર રેાગી હેાય તેજ તડકાથી દૂર જાય છે. જ્યાંથી કચરેા નીકળી જાય છે તે ભાગેા નબળા પડી ગયેલા હેાય છે, તેા સૂરજનેા તડકેા ફરીથી કચરાને ઉભરાવે છે અને તે ભાગેાને ઇજા પહેાંચાડે છે. જો તેથી માથું દુઃખે અથવા સુસ્તી જણાય તેા સમજવું કે વધારાનેા પદાર્થ ધીમે ધીમે ફરતેા જાય છે. જો પાણીથી બાથ લીધા વગર સન–બાથજ લીએા તેા તેથી મન માનતું પરિણામ આવશે નહીં. પાણીથી આપણા શરીરની શક્તિ વધે છે. ઝાડ પાન ખીલે છે ત્યારે તેમને પણ પાણી અને તડકેા મળે તેાજ તેઓ જીવી શકે છે. કુદરતના માર્ગોનેા આપણે અભ્યાસ કરીએ છીએ ત્યારે આપણે જાણીએ છીએ કે સન–બાથથી જે બગાડેા થાય છે તે પાણીથી બાથ લેવાથી નાબુદ થાય છે. મારા પાણીના બાથની અસર સન–બાથ સાથે અતિ ઉત્તમ થવા પામે છે.

કેટલાક એમ ધારે છે કે નાગાં શરીર ઉપર સૂર્યની જે અસર થાય છે તેથી ઢાંકેલાં શરીર ઉપર એાછી થાય છે. એટલે કે ખુલ્લું શરીર ખીલે છે અને ઢાંકેલું જોઇએ તેવું ખીલતું નથી, પણ તેમ નથી. જે દ્રાક્ષ પાંદડાં નીચે હેાય છે તે ખીલીને મેાટી થાય છે અને જે સૂર્યના તડકામાં હેાય છે તે ચીમડાઇ જાય છે. ચેરીઝના ઝાડ પણ પાંદડાંમાં ઢંકાયેલાં હશે તેમજ તે વધુ ખીલશે. દરેક ફળને જેમ ઝાડપાનની જરૂર છે તેમ દરેક શરીરને પણ લુગડાંલત્તાંની જરૂર છે.

સૂરજના તાપમાં માથું ઉઘાડું રાખવાથી માઠી અસર થાય છે. શરીરને ઢાંકવાથી પરસેવો વળી ચામડીના છીદ્રો ખુલ્લાં થાય છે, ઉઘાડાં શરીર ઉપર પાણીથી પલાળેલું કપડું ઢાંકવાથી જરા વધુ પરસેવો છુટશે. આ પ્રમાણે મોટાં અને તાજાં પાંદડાંથી પણ બને છે. સૂરજના તાપની અસર સફેદ લુગડાં કરતાં કાળાં લુગડાં ઉપર તદ્દન જુદીજ થાય છે, એટલા માટે પાંદડાંને બદલે કપડાં અને કપડાંને બદલે પાંદડાં વાપરીએ તો તેથી તફાવત ઘણો પડશે. જેમને હમેશાં પેટની ફરીયાદ હોય, અથવા તો સ્ક્રોફ્યુલા અને ક્ષય વિગેરે દરદો હોય તેમને મેં જણાવ્યા છે તે પ્રમાણે સન-બાથ લેવાથી ઘણો ફાયદો થાય. મેં અનુભવથી જોયું છે કે સૂરજનો તાપ તાજાં પાંદડાંમાંથી પડે છે તે શરીરમાં જે કાંઇ કચરો હોય તે વહેલો છુટો પડે છે. પેટમાં કચરાના થર બાઝયા હોય છે તો તેના ઉપર સન-બાથ બહુ સારી અસર કરશે.

ફ્રીકશ-હીપ-બાથ—જુઓ આકૃતિ ૧૬ મી



ટબમાં જાંગ અને પેટની ગાંઠ ડૂબે એટલું પાણી રેડો. પાણી ૮૪ થી ૬૮ ડીગ્રી જેટલું ગરમ રાખવું. દરદીએ અરડાઇને તેમાં સુવું અને પછી ખરબચડાં કપડાંના ટુકડાથી આખા પેટને ઉપરથી નીચે સુધી ઘસવું. શરીર બરાબર ઠંડું ના પડે ત્યાં સુધી આ ક્રિયા ચાલુ રાખવી, પહેલાં પાંચ દસ મીનીટ બસ થશે, પછી જરાજરા વખત લંબાવવો. નબળાં માણસો અને બચ્ચાંઓ માટે થોડીક પળ પુરતી છે. પગ, પગની પાટલી અને શરીરનો ઉપલો ભાગ એ બધાને ઠંડાં પડવા દેવાં નહિ જોઇએ અન તે બધે સ્થલે ઉનનો બરનુસ-ધાબળો-બાંધી દેવો. બાથ પછી શરીરને ગરમ બનાવવું અને તે માટે ખુલ્લી હવામાં કસરત કરવી. જેઓ ઘણાં નબળાં હોય તેમને પથારીમાં સુવાડવાથી ગરમી આવશે. ગરમી ધીમે ધીમે પ્રસરે તો શરીર ઉપર પાટો બાંધવો. આ પ્રમાણે ફ્રીકશન-બાથ દિવસમાં ત્રણ વખત લેવો, ગરમી કે ઠંડી એ બધું દરદીની પ્રકૃતિ ઉપર આધાર રાખે છે.

ફ્રીકશન-સીટસ-બાથ—સ્ત્રીઓનાં દરદોમાં આ ઉપાય ઘણો ફાયદાકારક છે. એમાં મેં ખાસ બનાવેલું લાકડાંનું સ્ટુલ-બાજઠ-વાપરવું, તેમાં પછી પાણી નાખવું પણ તે છેક કાંઠા સુધી ભરવું નહીં, પછી દરદીને તેના ઉપર બેસાડી એક ટુવાલ તેમાં બોળીને તે વડે પેટ, પેડુ વિગેરે ઘસવો. સ્ત્રીઓના ગુહ્ય અવયવોના અંદરના ભાગને અડકવું નહીં પણ બહારની કીનારીઓને જ ઘસવી. એ બાથથી પગ, પગની પાટલી અને શરીરના ઉંચે આવેલા ભાગો સુકા રહેશે અને પાછળનો ભાગ ભીંજાઈ જાય તો તેથી કાંઇ નુકસાન નથી. દરદ દરમીયાન આ જાતનો બાથ છોડી પણ દઇ શકાય. બહુ તો એ, ત્રણ કે ચાર દિવસે એક વખત બાથ લેવો. નીચેના ભાગોમાંથી પાણી વહે તો સમજવું કે પેટમાં કચરો બહુ વધી પડયો છે. આવી જાતના બાથમાં ગરમી ૫૦ થી ૬૦ ડીગ્રી જેટલી બસ થશે. ૧૦ મીનીટથી એક કલાક સુધી આ બાથ લેવો. બાથ લેવાનો ઓરડો પણ ખપ જેટલો ગરમ જોઇએ. એમાં પાણી જેમ ઠંડુ તેમ સારૂં પણ ઘણું ઠંડુ તો કામનું નહીં. ગરમ દેશોમાં સાધારણ રીતે પાણી બહુ ઠંડુ નથી હોતું, પણ તેની ઋતુ પણ એવીજ એટલે હવાના પ્રમાણમાં

અસર થવા પામે છે. બહારગામ ખાતે જેઓ મારા ઉપાયો અજમાવે છે તેઓના રિપોર્ટો ઉપરથી હું ઉપર મુજબ કહી શકું છું. જ્યાં હીપ–બાથ લેવાનું ના બને તો ત્યાં નહાવાનું કોઇ પણ ટબ ચાલશે. ફક્ત સગવડ ભરેલું સ્ટુલ–બાજઠ–વાપરવું. ટબમાં પાંચ થી છ ગેલન જેટલું પાણી સમાવું જોઇએ. પાણી થોડું હશે તો જલદી ગરમ થઇ અસરકારક નહીં નીવડે. ઝરાનાં પાણી કરતાં ટબમાં ગાળીને ઠારેલું પાણી હોય તો વધારે સારૂં. ઘણાક કુટુંબોમાં આવો બાથ સ્વચ્છતાને માટે ખાધા પછી લે છે.

પુરૂષો માટે પણ આવો બાથ ચાલશે. હમેશાં ખાનગી ભાગની ચામડીના છેડાને ઠંડા પાણીમાં દાબીને ધોવો, એમ કરતાં તે ચામડીને બહાર ખેંચવી અને ખાનગી ભાગની ટીચડી ઢાંકી દેવી. આ બાબત ખાસ લક્ષમાં રાખવાની છે, જેઓને આ બાબત બરાબર સમજણ ના હોય તેઓએ આ હકીકતની મારી ચોપડી મંગાવવી કે જેથી તબીયતમાં કાંઇ પણ ગોટાળો થવા પામશે નહીં.

જેમને અંદરનો સોજો ચડયો હોય તેઓને આવા બાથ પછી સોજો નીચે ઉતરતો જશે. તેથી કાંઇ ફીકર રાખવી નહીં. બાથ ચાલુજ રાખવા પણ કપડું લગાર નરમ રાખવું. પરિણામ વહેલું લાવવું હોય તો બેઠકથી પાણીને ૩ આંગળ જેટલું ઉંચું રાખવું અને ગરમી ૬૩ થી ૭૩ ડીગ્રી રાખવી. એ વખતે બેસવાનો ભાગ પાણીમાં ડુબેલો રહેશે, બાકી બીજું બધું ઉપર માફકજ કરવું. કેટલાકને એવું લાગશે કે મેં જે ઉપર ભાગ કહ્યો તેજ શા માટે ઘસવો જોઇએ, પણ તેનો જવાબ એટલોજ છે કે તેના કરતાં કોઇ બીજો ભાગ વધુ અસરકારક નથી. વળી એ ભાગનું આપણા મગજ સાથે જોડાણ રહેલું છે તેથી એ ભાગ ઉપર જે લાગણી થાય તેથી આખા શરીરના અવયવો ઉપર અસર થવા પામશે અને એટલા માટેજ આખી "નરવસ સીસ્ટમ" ઉપર અસર કરવા એ ભાગોજ ઘસવા જોઇએ. પેટ, પેડુ અને નીચેના ભાગથીજ જ્ઞાનતંતુઓ ઉપર અસર થાય છે. આ પ્રમાણે ઠંડાં પાણીએ નહાવાથી પણ જ્ઞાનતંતુઓ મજબુત થાય છે. જ્યાં અવયવોનું જોડાણ નબળું હોય ત્યાં આ અસર થશે નહીં. મેં જેમ કહ્યું છે તેમ ફ્રીકશન–બાથ લેવામાં આવે તો શરીરના દરેક ભાગો બરાબર કામ કરશે. જેમની તંદુરસ્તી નબળી હોય તેમને માટેજ આ બાથ છે. ઘણાક તબીબો આ ભાગો ઉપર જે વેદના ગુજારે છે તેના કરતાં મારી રૂઢી પસંદ કરવા જોગ થઈ પડશે.

ફ્રીકશન સીટસ–બાથ તદન સાજાં માણસોને માટે નકામા જેવો થઇ પડે છે અને તેઓ માટે આ બાથની બિલકુલ જરુર નથી.

એક બીજી બિના અત્રે કહેવાની જરૂર છે અને તે કુદરતમાં સમતોલપણું જાળવવા માટે જે કોશિશ કરવામાં આવે છે, તેને લગતી છે; દાખલા તરીકે જેમ બહારની ઋતુમાં ફેરફાર થાય છે તેમ શરીરની અંદર પણ ફેરફાર થયા કરે છે. બહારની હવા શરીર ઉપર અસર કરે છે અને શરીર ઉપરની હવા બહાર અસર કરે છે. જેમની શારીરિક હાલત સારી, તેઓ બહારના ઉપર તેવીજ સારી અસર કરશે. જેમ જેમ શરીરમાં એવી ઢબનો ફેરફાર વધારે તેમ તેમ માણસની તબીયત વધારે બગડે છે અને તે બહારનો પદાર્થ એક તોફાન માફક અંદર ગરબડ મચાવે છે. હવે એ વખતે પણ જેમ એ હાલત ખરાબ તેમ બહારનાને માટે પણ ખરાબ. જેમ બને તેમ આ સમતોલપણું લાવવા માટે આપણા શરીરને કેળવવું.

તે માટે મારા ફ્રીકશન બાથ કરતાં બીજું વધુ સારૂં હથીયાર હોઇ શકે નહીં. પેટમાં કચરો વધી પડયો હોય તો કુદરત અને શરીર વચ્ચે સમતોલપણું-સરખાપણું-નહીં રહે. આવી હાલતમાં વધુને વધુ ખાઇએ અથવા કામ કરવા માટે એવું કોઇ પીણું પીએ તો તેથી કાંઇ શારીરિક સમતોલપણું જળવાશે નહીં, પણ શક્તિ વધારે ને વધારે ઘટશે અને તેથીજ તે સમતોલપણું જાળવવા પાચનશક્તિને બરાબર કામ કરતી કરવાની જરૂર છે. તે માટે કુદરતી ખોરાક લેવો અને ઠંડા પાણીએ નહાવું. આમ કરવાથી તાવની ટેમ્પરેચર પણ તમારા શરીરમાં રહેવા પામશે નહીં, એટલુંજ નહીં પણ માંદા શરીરને સાજું કરશે. આમ કરવાથી શારીરિક પીડા કે વેદના ભોગવવી પડશે નહીં. માણસનું શરીર માત્ર એક યંત્ર છે. જેમ યંત્ર એક ચીજથી ફરે છે તેમ શરીર ફ્રીકશનથી ચાલશે. આટલા ઉપરથી માલૂમ પડશે કે ચાહે તો દરદ આંખમાં થાઓ કે નાકમાં, કાનમાં થાઓ કે ગળામાં, પણ તે સઘળા માટે હું એકજ ઇલાજ અજમાવીને તેને સાજું કરૂં છું, તે ખરૂં છે. બધા અવયવો હું સમતોલ જાળવું છું અને જ્યાં તંતુઓ તુટી ગયેલાં હોય ત્યાં હું લાચાર છું કેમકે ત્યાંથી શક્તિ ફેલાવી શકાતી નથી. ઘણીક વખતે જેઓ બીડી ફુંકતા હોય તેઓને હું ફરમાવું છું કે બીડી ફુંકવી નહીં. તેથી તેમને એવું લાગે છે કે બીડી નહીં પીવાથી તેમની હોજરી નબળી પડી જાય છે. હવે તેજ વખતે જો તેઓ બાથ પણ લે તો તેમને નબળાઇનું કારણ બાથ પણ જાણાય છે. પણ આ માન્યતા ખોટી છે. પહેલાં તો બીડીથીજ હોજરી નબળી થઇ ગઇ હતી પણ હવે બાથથી ધીમે ધીમે તે શક્તિ મેળવતી જાય છે અને તેથી સમતોલપણું જાળવવાના કામમાં અશક્તપણું લાગે છે. બાથથી કચરો નીકળી જશે સીસ્ટીમ ચોખ્ખી થઇને મજબુત બનશે. બાથ ઉપરાંત બીજું સાધન એ છે કે માટીના પોપડાના લેપડા ડુંટી ઉપર ચોપડવા. શરીરનો કોઇ પણ ભાગ કપાઈ જાય ત્યારે પણ એજ ઉપાય ઠીક થઈ પડે છે.

આ ઉપરથી કાંઇ એમ માનવું નહીં કે આ ઉપાયથી આપણે નક્કીજ સાજા થઇશું. હું ફરીને કહીશ કે હું દરેક દરદ સાજું કરૂં છું પણ દરેક દરદી સાજો થાય કે કેમ તે હું કહી શકતો નથી. જ્યાં પાચન શક્તિ નબળી પડી ગઇ હોય ત્યાં મારો ઇલાજ ચાલે છે પણ જ્યાં શરીરની શક્તિ તદ્દન તુટી ગઈ હોય ત્યાં હું લાઇલાજ છું એટલે કે મારો ઇલાજ કામ કરી શકતો નથી. દરેક રોગમાં જ્યારે બાથ લેવામાં આવે ત્યારે વખત, ઋતુ, પ્રકૃતિ, વિગેરેને બંધ બેસતો ફેરફાર કરવાનું ચુકતા નહીં.

આપણે શું ખાવું અને શું પીવું? પાચનક્રિયા કેમ ચાલે છે?

ખોરાક ખરાબ હોય છે તો પાચનક્રિયા બગડે છે. તેથી શરીરમાં વધારાનો પદાર્થ બને છે અને તંદુરસ્તી ઉપર તેની અસર થાય છે. ત્યારે સવાલ એવો ઉભો થાય છે કે આપણે શું ખાઇશું અને શું પીશું કે જેથી શરીર માંદુ થવા પામે નહીં. જેમ વીજળી બનાવવી હોય અથવા અમુક કેમીકલ પદાર્થ બનાવવો હોય તો આપણે તે સર્વેના મૂળો ઉપર ધ્યાન આપીએ છીએ. એટલે કે એક ચોક્કસ એસીડની મદદ વડે ઝીંક અને કાર્બોન ઉપર અસર કરી અંદરથી પોઝીટીવ અને નેગેટીવ કરન્ટો કાઢી તે તાર મારફતે વાપરીએ

છીએ અને તેની ક્રિયા આપણે સારી રીતે જાણીએ છીએ. હવે એજ ઝીંક અને કાર્બોન ઉપર કોઇ બીજી રીતે અસર કરવામાં આવે તો વળી કાંઇ જુદુંજ સ્વરૂપ પ્રગટી નીકળે છે. આ પ્રમાણે શરીરના સંબંધમાં પણ છે. હવા, પાણી, ખોરાક વિગેરેથી શરીર તંદુરસ્ત બને છે. શરીરમાં "વાઇટલ પાવર" નું વધવું કે ઘટવું તેનો આધાર આપણે જેવો ખોરાક લઇએ તેના ઉપર છે. એક માણસને આપણે ચોખ્ખી હવામાંથી ઝેરી હવામાં લઇ જઇશું તો તે ગુંગળાઇને મરણ પામશે. તેનું કારણ એટલુંજ કે તે ઝેરી હવા તેના શરીરને ટકાવવા માટે અશક્ત થઇ પડે છે.

ખોરાક ખરાબ હોય તો તેની માઠી અસરો ધીમે ધીમે દાખલ થશે. કુદરતી ખોરાક અને ઝેર વચ્ચે મોટો તફાવત રહે છે, પણ કુદરતી ખોરાક કોને કહેવો અને અકુદરતી ખોરાક કોને કહેવો એ બહુ અચોક્કસ છે. જે ખોરાક ખોટો હોય તે છોડીશું તો વધારાનો પદાર્થ શરીરમાં બનતો અટકશે. વળી આપણે અકુદરતી ખોરાક લઇએ તો તે અને કુદરતી ખોરાક વચ્ચે તફાવત એટલો તો થોડો છે કે તે તફાવત કે ફરક આપણને જણાતો નથી, પણ તે ખરાબ ખોરાક લીધાથીજ શરીરમાં રોગ થાય છે એટલા માટે ખોરાકના સંબંધમાં બહુજ સાવચેત રહેવું જોઇએ. આ બાબતમાં હું એક દાખલો આપીશ. કેટલાક માણસો શરીરે જાડા હોય છે છતાં ખોરાક બહુ ખાતા નથી એનું કારણ એ કે તેમનામાં હદ ઉપરાંત શક્તિ વધી ગઈ છે. કેટલાક માણસો સારો પુષ્ટીકારક અને ચરબીવાળો ખોરાક ખાય છે, છતાં ચીમડાયલા, માયકાંકણા અગર દુબળા કે એકવડા બાંધા જેવા રહે છે. તેનું કારણ એ કે ખાધેલો ખોરાક ખરી જગ્યાએ પહોંચવાનો માર્ગ લઇ શકતો નથી. આ ઉપરથી એટલું જાણવું જોઇએ કે ખોરાક ખાધો અને પસાર થયો એમાં પાચનક્રિયાની શક્તિનું માપ મળી શકતું નથી. ઉપલા બન્ને કેસમાં પાચનક્રિયા ખોટી છે. જ્યારે ખોરાક લીધા વગર એક કેસમાં શરીર બહુ ફેલાય છે ત્યારે ખાધા છતાં શરીર નબળુંજ રહે છે. એ બીજા કેસની ફરીયાદ છે. આ આપણે ક્ષયના દરદના કેસમાં બરાબર જોઇ શકીશું કે જેમાંના કેટલાક ઘણો ખોરાક ખાય છે છતાં નબળા અને દુબળા રહે છે.

બરાબર વિચાર કરશે તેમને માલમ પડશે કે માંસ, ઈંડાં, અરક, દારૂ, કોકો, કાફી, ચહા વિગેરેમાં શક્તિ જરાપણ નથી. પણ જે ખોરાક સ્હેલાઈથી પાચન થાય તેજ ખરો ખોરાક છે. તેથી લોહી વધશે અને શરીર મજબૂત થશે. કૌવતનો આધાર તો ખોરાક પાચન થવાની શક્તિ ઉપરજ રહેલો છે. જેમ ઓછો પચી શકે એવો ખોરાક તેમ પચવામાં વખત ઘણો લેશે. આ પ્રમાણે બે વખત ખોરાક લેવાની વચ્ચે વખત ઘણો જવો જોઇએ પણ એ પ્રમાણે તો આપણે કરતા નથી અને અપવાસ જેવું આપણે કદિ સમજતા પણ નથી અને કુદરત એ જ્યારે જરૂરી તરીકે માગે છે ત્યારે આપણે તેનો અનાદર કરીએ છીએ. શિયાળામાં દિવસો ટુંકા છતાં માણસો જોઇએ તે કરતાં વધુ ખોરાક ખાય છે અને કહે છે શિયાળામાં પુષ્કળ ખાઇને શરીર પુષ્ટ બનાવવું જોઇએ અને રાતામાતા બનવું જોઇએ, પણ આ તો વળી કુદરતથી ઉલટું છે. કુદરત તો અપવાસ માગે છે-જાનવરો પણ વખતો વખત અપવાસ કરે છે. હરણ, સસલાં અને કુતરાં લાંબા અપવાસ કરે છે. શરદ હવામાં શરીરમાં ગરમી હોતી નથી જેથી પાચનશક્તિ મંદ પડે છે. આ કારણથી ઉનાળામાં જે પચે તે શિયાળામાં પચતું નથી. આપણાં પાળેલાં જાનવરો ખાઇને મસ્ત બની ગયાં હોય છે તેઓ

બહારની ઠંડી ખમી શકતાં નથી પણ જે જાનવરો વગડામાં ભટકતાં રહે છે તેઓ બહારની ઠંડી ખમી શકે છે કારણ કે તેઓ અપવાસ કરે છે અને ઋતુ બદલાતી જાય તેમ ખોરાક પણ બદલે છે. ઘણાંખરાં દરદો હદબહાર પુષ્ટિ મેળવ્યાથી થાય છે, એટલા માટે શું ખાઇએ છીએ, કેમ ખાઇએ છીએ અને કયા આકારમાં ખાઇએ છીએ વિગેરે સવાલો ઘણા અગત્યના છે. ધારો કે આપણે ઉકાળેલું પાણી પીએ તો સવાદમાં તે ઠીક લાગશે નહીં પણ ઠંડુ પાણી પીએ તો કેવું મજાનું લાગશે? ગરમ હવાથી માથું દુ:ખશે. એક નાના ઓરડામાં ઘણાં માણસો એકઠાં થવાથી ઓરડામાંની હવા જાડી થઇ જશે અને ગુંગળાવવા જેવું જણાશે. આ વખતે બહારની હવા માટે આપણને કેવી તલપ થાય છે! જે ખોરાક ખુલ્લી જગ્યાએ લઇએ તે ઘરમાં ખાધેલા ખોરાક કરતાં વધુ સારી રીતે પાચન થશે; જે ખોરાક રહેલાઇથી પચે એવા ખોરાકથીજ શરીરને પુષ્ટિ મળશે. આ પ્રમાણે મળેલી પુષ્ટિ હદ ઉપરાતની નહીં હોય.

હવે આપણે ખોરાકના સંબંધમાં વિચાર કરીએ:—જે ખોરાક કુદરતી હાલતમાં બનેલો લાગે તે સૌથી ઉત્તમ ખોરાક છે. જે કુદરતી ખોરાક આપણને જોતાંવહેંત ખાવો ગમે તેજ ખરો ખોરાક. જે ખોરાકમાં રાંધવા કરવાનો ફેરફાર કરવો પડે તેમાંથી પાચનશક્તિને ઉત્તેજન આપનારૂં તત્વ ઓછું થાય છે અને તેથીજ એવા ખોરાકથી મળવી જોઇતી પુષ્ટ કે શક્તિ મળતી નથી. ઘણીજ સાદી રીતે રંધાયેલો હોય તેજ ખોરાક સારી રીતે પચી શકે છે. ખોરાકને ખારો, ખાટો, તીખો કે મીઠો બનાવ્યો હોય તે બરાબર પચતો નથી. સેરવા જેવા પ્રવાહી પદાર્થો, ઠંડાં પીણા, ચહા, કોકો, દારૂ વિગેરે પચાવવાં મુસ્કેલ પડે છે. તેના કરતાં કુદરતી સ્થિતિમાં જે નક્કર પદાર્થ હોય તે સારો. પ્રવાહી ખોરાક બનતાં સુધી પાચનશક્તિ માટે સારો નથી.

જે ખોરાક પોતાની કુદરતી સ્થિતિમાં હોય પણ તે જોતાંની સાથેજ આપણને બકારી જેવું જણાય તેવો ખોરાક હાનિકારક છે. દાખલા તરીકે માંસનો ખોરાક. કાચું માંસ ખાવાથી કોઇ પણ માણસ સુગાશે. આવા ખોરાકને રાંધો, તેને ખારો, ખાટો, તીખો, મીઠો વિગેરે બનાવો તો પણ તેનો અવગુણ જતો નથી. કુદરતી ખોરાક માટે નીચલી બાબતો ધ્યાનમાં રાખવી:—જે કોઇ ખોરાક કાચો હોય તે હદ બહાર પાકેલાં ખોરાક કરતાં વધારે પાચન થાય છે. આપણે એમ ધારીએ છીએ કે કાચું ખાવાથી ઝાડા થઇ જાય છે માટે તે ખાવું નહીં, પણ તે ભુલ ભરેલું છે. કાચો ખોરાક પેટમાં જાય છે કે તેને અંદરની ગરમી કે બાફ લાગે છે આવા કેટલાક ખોરાક એવા છે કે જેને પેટની અંદરનો બાફ લાગ્યાથી ઝાડા થઇ જાય છે અને એથી તો એક લેખે સારૂંજ થાય છે, કારણ કે તેથી તો બહારનો કચરો હોય તે નીકળી જાય છે. કુતરાં કાચું માંસ ખાધા પછી જુલાબ લેવા માટે ઘાસ ખાય છે કારણ કે તે જાણે છે કે અમુક જાતનું ઘાસ ખાધાથી જુલાબ લાગે છે અને તેથી તે પોતાની પ્રેરણાશક્તિ વડે આવું ઘાસ શોધીને ખાઇ આવે છે. જે માણસોની પાચનશક્તિ નબળી હોય તેમણે તો જ્યાં સુધી પાચનશક્તિ સુધરે નહિ ત્યાં સુધી કાચાં ફળ ખાવાં. અનાજના સંબંધમાં પણ આવોજ નિયમ છે. ખોરાકને ખુબ ચાવવાથી દાંત મજબુત બને છે. ખુબ ચાવીને ખાવાથી અને તે ચાવેલા ખોરાક સાથે મોઢાંની અંદરનું થુંક મળી જવાથી અનાજનો પાચન થવાનો ગુણ વધે છે. જેમને દાંત સારા હોય તેઓ અનાજ

ખાઇને પણ સારી રીતે શક્તિ મેળવી શકે છે. દાંત ના હોય તેમણે દળેલું અનાજ ખાવું. માંદા માણસો માટે દળેલો ખોરાક સારો છે અને આવો ખોરાક ખાવાથી તેઓ જલદી સાજા થઇ જાય છે. દરેક જાતની રોટલીમાં આખા ઘઉંની રોટલી સૌથી સરસ છે. ઘઉંના થુલાંનો રોટલો કે પાઉં બનાવીને ખાવો વે ફાયદાકારક છે. કેટલીક જાતનાં અનાજ એવાં છે કે જેના દાણા ઉપરની છાલને બદલે તેની અંદરનો ભાગ હોય છે તેનો લોટ—આટો બનાવીને વાપરવામાં આવે તો તેવા ખોરાકની ઝાડાની કબજીયાત થાય નહીં.

જવનો દાણો ઘોડાઓ માટે બહુ ઉપયોગી થઇ પડે છે પણ તે દાણો કેમ આપવો તે જાણવું અગત્યનું છે, જવની સાથે તેના છાલાં—ફોતરાં પણ આપવામાં આવે તો તે ખોરાક વધારે પાચન થશે પણ છાલાં વગરના એકલા જવ આપવાથી પાચનશક્તિમાં બીગાડો થશે કેમકે ચોખો જવ બહુ ભારે પડશે. ઘોડાને છાલાં વગરના જવ બિલકુલ આપવા નહીં, છાલાં વગરના જવ આપવાથી ઘોડો જાડો થશે ખરો પણ થોડા વખતમાં તે કામને માટે નાલાયક થઇ જશે દાણો સ્હેલાઇથી પાચન થવાનું કારણ તેનાં છાલાંજ છે. બીજાં અનાજ કરતાં જવને છાલા વધારે હોય છે અને તેથીજ ઘઉં વિગેરે અનાજ કરતાં ઘોડાને માટે જવ વધારે ઠીક થઇ પડે છે. જાનવરોના છાણમાં તે છાલ્લાં આપણે એમનાં એમ જોઇએ છીએ તેથી એમ નહીં સમજવું કે તે છાલ્લાં બદહજમીયત કરે છે. એજ છાલ્લાંથી તેને અનાજ જરપત થાય છે. જે રીતે કુદરત આપણને ખોરાક આપે છે તેજ સૈાથી સરસ છે.

આપણે કઇ રીતે ખોરાક લઇએ છીએ તે જાણવું અગત્યનું છે. કેટલાકને દાળ પચતી નથી કેમકે તે બરાબર રાંધેલી—પકાવેલી હોતી નથી. પાતળી દાળ આપણાથી ચવાતી નથી અને પછી તે પચે નહીં એમાં કસુર દાળની શી? દાળને બરાબર રાંધીને ગાળીને એકરસ કરવી અને આવી દાળ ખાધાથી તે પચી શકશે. કઠોળ એટલે શીંગોમાં જે અનાજ થાય છે તેની ખુબી જાણવા જોગ છે. વટાણા વિગેરેનો રસ કે પાણી આપણે પીએ તો વટાણા ખાવા કરતાં તે રસ કે પાણી પચવામાં ભારે થઇ પડે છે કારણ કે રસ તો પરબારો પેટમાં ચાલ્યો જાય છે પણ વટાણા કે કઠોળને સારી રીતે બાફીને તેનાં ફોતરાં સાથે બરાબર ચાવીને ખાઇએ તો તે વધારે જલદીથી પચી શકે છે. એક મજુરને ઘણા મહીના સુધી ફક્ત મુઠીભર વટાણા ખાઇને રહેવું પડ્યું હતું. તેણે પોતાની વાત મને કરતાં જણાવ્યું કે વટાણા કાચા હોવાથી હું મોઢાંમાં રાખતો અને પલળતા ત્યારે ચાવીને ગળાં નીચે જવા દેતો. આવી રીતે ખોરાક ખાધાથી તેની તંદુરસ્તી ઘણીજ સરસ રહી હતી. આ દષ્ટાંત બતાવે છે કે કુદરતી આકારમાંજ ખોરાકને ખાઇએ તો તે સૈાથી વહેલો પાચન થાય છે. અલબત દરેક માણસે કેટલો ખોરાક લેવો અને કેટલો નહીં લેવો તે તો હું કહી શકતો નથી કેમકે દરેક માણસની પાચનશક્તિ અને ખાધખોરાકીનું પ્રમાણ એ બન્ને જુદાંજ હોય છે અને એટલામાટે દરેક માણસે પોતાને રૂચતો અને તૃપ્તિ આપતો ખોરાક ખાવો તેમાંજ ફાયદો છે. આપણા જુના વિચારના તબીબો ખોરાક સંબંધી કાંઈ નક્કી નિવેડા ઉપર આવી શકતા નથી અને અત્યાર સુધી જે શોધ થઇ છે તે મારાં સાયન્સ માટે ઘણી નજીવી જેવી કહેવાય.

પાચનક્રિયા એ શરીરના ગરમીનું પરિણામ છે. તેથી ખોરાક શરીરમાં જુદુંજ રૂપ ધરે છે. ખોરાકમાં મૂળ ગુણ હોય તેથીજ શરીર તંદુરસ્ત બને પછી ગમે તો તેને ખારો

બનાવો કે મીઠો. ખાટું મીઠું બનાવતાં તેમાંનો બાફ ઓછો થાય છે કે તરતજ તેનો પાચક ગુણ મરી જાય છે અને તેથી એવો ખોરાક જરપત થવો મુશ્કેલ થઇ પડે છે અને પેટમાં તે જોઇએ તે કરતાં વધુ વખત રહેવા પામે છે અને તેને લીધે પુષ્કળ ગરમી ઉભરાય છે, એવો પદાર્થ પેટમાં એકઠો થયાથી લોહી બગડે છે અને અંદરના ભાગો સડે છે.

પાચનક્રિયા તો મોઢાંમાંજ પ્રથમ શરૂ થાય છે, પછી હોજરીમાં ખોરાક જઇને ત્યાંના પદાર્થો સાથે મળી જાય છે. ત્યાંની ગરમી લાગતાં ખોરાક છુટો પડે છે અને પાણી જેવો પદાર્થ પાચનમાં મદદ આપે છે તેની સાથે મળી જઇને શરીરમાં ફરે છે અને પરિણામે બાફ–ગરમી વધે છે. જે પદાર્થ શરીરની પુષ્ટિ માટે જરૂરનો નહીં હોય તે ગુરદા અને ચામડીમાં એકઠો થાય છે. કેટલીક વખતે નહીં ચવાય એવો ખોરાક કેટલાંક જાનવરો થોડા વખતમાં પચાવી દે છે. દાખલા તરીકે હાડકાં, પથરા, ચાક. એવાં પ્રાણીઓનો બહાર નીકળેલો કચરો આપણે જોઇએ તો તે તદ્દન નરમ દેખાશે. માણસની હોજરીમાં ખોરાક લગભગ એક અઠવાડીયાં સુધી રહે છે, જેથી ત્યાં બાફ વધી પડે છે અને તે ચામડીમાંથી પરસેવા મારફતે અથવા પવન મારફતે બહાર નીકળે છે. આવો પવન કદિ પણ અટકાવવો નહીં.

જો બહાર નીકળતો પદાર્થ નરમ, ભુરો અને એકઠો નીકળે તો જાણવું કે પાચન ઠીક છે. વળી તેના ઉપર ચોટે એવો પદાર્થ હોવો જોઇએ. આવો બનાવ જાનવરોના સંબંધમાં બને છે તેમ માણસ જાતમાં પણ હોવું જોઇએ. જ્યાંથી પદાર્થ નીકળે છે તે જગ્યા એવી કરેલી હોય છે કે જો આપણી પાચનક્રિયા બરાબર હોય તો તે ભાગ કદિ પણ ખરાબ થતો નથી અને આપણે પાણી કે કાગળ વાપરીએ છીએ તે બતાવે છે કે આપણી પાચનશક્તિ એટલી ખરાબ છે. વળી બહાર નીકળેલો કચરો વાસ પણ મારવો નહીં જોઇએ, તોજ તે તંદુરસ્તીની નિશાની કહેવાય. જ્યાં વાસ આવે ત્યાં સમજવું કે બદહજમીયત છે કચરો ગરમી તો કાઢયાજ કરે છે તેથી તે વેળાએ ખરાબ પવન આખા શરીરમાં ફરી વળે છે અને આંતરડાંને કચરો વળગી રહે છે. જેમ જેમ વખત જાય છે અને કચરો બહાર નીકળતો નથી તેમ તેમ ચામડીની હેઠળજ કચરો એકઠો થાય છે. આમ થવાથી શરીરની ગરમી–ટેમ્પરેચર ઓછી થવા માંડે છે, લોહીની તમામ નળીઓ પણ પુરાઇ જાય છે અને તેથી જે લોહી ચામડી સુધી પહોંચવું જોઇએ તે પહોંચી શકતું નથી, તેથી ચામડીનો રંગ સ્હેજ કાળાશ પકડતો જાય છે અને મુડદાં જેવો દેખાવ લાગે છે. લોહીમાં પેસાબનો સંગ્રહ થાય છે તો ચામડી રતાશ પકડે છે નહીં તો પીળી અથવા સ્હેજ લીલાશ વાળી દેખાય છે. ચામડીની ઠંડી અને અંદરની ગરમી એ બેથી અંદરની ગ્યાસ સખ્ત થાય છે અને આખા શરીરનો આકાર બદલાવા માંડે છે અને તે ચહેરા ઉપરથી રોગ પારખવાનું મારૂં સાયન્સ છે તેથી માલૂમ પડી આવશે. તે ઉપરથી માથું, કાન, આંખ, વિગેરેનાં દરદો થાય છે. આ મૂળ મુદ્દો જો સમજી શકાય તો તંદુરસ્તીનું આખું પ્રકરણ ખુલ્લું થઈ જશે અને વળી તમો સમજી શકશો કે દરદો સારાં કરવાની હાલની જે રૂઢી છે તે કેટલી ભુલભરેલી છે.

કેટલાક માણુસો કહે છે કે અમારી ભૂખ બહુ સારી છે. આપણે પૂછીશું એમ કેમ ? તો તેઓ કહેશે કે લોઢું અને પથ્થર પણ ખાઇ જઇએ તો તે પણ પચી જાય છે. પણ તેઓની પાચનશક્તિ તેઓ જણાવે છે એવી સારી નથી હોતી. જેઓ અધમણ ખાય અને મણ પાણી પીએ તેઓને જેમ બીજાઓ ચીરૂટ ફુંકે કે દારૂ પીએ તેથી ગુણ થાય છે અને

અવગુણ થાય છે તેની પેઠે હોજરીમાં તો જેટલો ખોરાક ભરશો એટલો ભરાશે પણ તેથી થશે એ કે હોજરી વધારે ને વધારે નબળી પડતી જશે અને વધારાનો ખોરાક રોગ ઉત્પન્ન કરશે. તંદુરસ્ત માણસને ભુખ તૃપ્ત થાય તેથી વધારે ખાવું ગમશેજ નહી. કુદરતી કાર્યનો અટકાવ થયો કે આગળ કામ થતું અટકે છે. એક ખોરાક પુષ્ટિ ત્યારેજ આપી શકે કે જ્યારે હોજરી તેને જરપત કરી શકે. ખોરાક કેટલો ખાવો અને કેમ ખાવો તે માણસની હોજરીની હાલત ઉપર અને તેની રૂચી ઉપર જ આધાર રાખે છે. ચોખાની રોટલી, તાજાં ફળ, અને શાકભાજી કે જેમાં ખટાશ વિગેરે નહીં હોય તે દારૂ, માંસ, ઇંડાં, માછલી વિગેરે કરતાં સારો ખોરાક છે. જો કે માંસ અને ઇંડામાં પણ ઘટતાં તત્વો છે અને તેથી તે ખાવાં એ તે કાંઇ દલીલ કહેવાય ?

શરીર રચના એવી છે કે અનાજ પાણીમાંથી પોતાને પુષ્ટિ આપનારૂં તત્વ ખેંચી શકે છે. ચાવેલી રોટલી હોજરીમાં જતાં તુરી બની જાય છે અને પાચનક્રિયા થતાં તેમાંથી પુષ્ટિકારક તત્વ શરીરને પુરૂં પડે છે. આથી શરીર તંદુરસ્ત બને છે અને કચરો જે નીકળે છે તે એજ ખોરાકનો છે. ફક્ત આકાર અને રંગ બદલાય છે. જેઓ તબીબી વિદ્યાને ધરે છે તેઓ કુદરતના હુકમોનો અનાદર કરે છે ત્યારે એટલાં પ્રમાણમાં દુઃખ ભોગવે છે જેનો પુરાવો લશ્કરના બનાવોમાંથી વારંવાર મળી આવે છે. એવાં તો ઘણાંએ હશે કે જેઓએ અજાણપણે કુદરતના કાયદાનો ભંગ કર્યાથી દુઃખો ભોગવી ચૂક્યા હશે, જેનું કારણજ મેડીકલ સાયન્સમાં આંધળો વિશ્વાસ મૂકવાનું છે. પેસીફીક મહાસાગરમા હોનોલુલુ નામનો ટાપુ છે ત્યાંથી એક પાદરી લખે છે કે અહીંયાંના દેશીઓ અંગ્રેજોના આવ્યા પહેલાં પોઇ નામના આટા ઉપર જીવતા હતા અને ફળફળાદી ખાતા હતા. તેથી તેઓ પ્રથમ બહુ જોરાવર હતા. પાછળથી યુરોપીયનોના દાખલ થયા બાદ માંસ, મરચી અને દારૂનો ઉપયોગ વધ્યો અને લોકો નબળા બનતા ગયા. ગાયનું માંસ તો હવે સાધારણ થઇ ગયું છે. હાવીઆન ચીફે ૧૮૧૯ માં પોતાની અસલ રૂઢી ફેરવી નાખી અંગ્રેજોના જેવી રૂઢી દાખલ કરી. પરિણામ એ આવ્યું કે ખાંસી, કોઢ, રક્તપિત્ત, સ્ત્રી–પુરૂષોના દરદો, વિગેરે રોગો ફેલાયા અને હવે તે સાધારણ થઈ પડયા છે. વળી તે ઉપરાંત ગરમ ઋતુ, ઠંડી ઋતુ કરતાં દરદને વધારે જલદી ઉત્તેજન આપે છે જેથી ત્યાં દરદો બહુજ ફેલાયા છે. આ દષ્ટાંત કુદરતી અને અકુદરતી ખોરાક વચ્ચેનો તફાવત રજુ કરે છે.

આપણે શરીરની અંદર જે ચીજો લઇએ છીએ તે પ્રથમ ફેફસાં અને પછી હોજરીમાંથી પસાર થાય છે. નાક ફેફસાંનો અને જીભ હોજરીની રખેવાળ છે. ફેફસાં માટે સૈાથી સરસ ખોરાક પહાડ ઉપરની હવા છે. તે હવા લેતી વખતે આપણું નાક પણ પ્રસન્ન થાય છે પણ ધારો કે ગંધ મારતા ઓરડામાં હોઇએ તો ત્યાંની ખરાબ હવા રોજરોજ લીધા કર્યાથી આપણે તે હવાથી એવા તો ટેવાઇ જઇએ છીએ કે ત્યાં રહેલાં આપણને સુગપણ ચડતી નથી પણ તે હવાની ખરાબ અસરો પાછળથી રોગ મારફતે બહાર દેખાઇ આવે છે અને સુંઘવાની શક્તિ જતી રહે છે ત્યારે કુદરત આ રીતે આપણને સજા કરે છે.

આ પ્રમાણે જીભના સંબંધમાં પણ છે. અનેક જાતના સવાદો લેતાં જીભ એટલી તો પલોટાઇ જાય છે કે આપણાથી પછી જીભના સ્વાદો ઉપર આધાર રાખી શકાતો નથી. શરીરને પુષ્ટિકારક તત્વો જોઇએ છીએ પણ અકુદરતી ખોરાક લઇએ છીએ તો દરદ ઉત્પન્ન થાય છે. ત્યારે કુદરતી ખોરાક તે કયો ? તે માટે સાયન્ટીફીક પદ્ધતિએ કામ લઇશું.

૧. આપણે જોયેલી બાબતો એકઠી કરીશું.

૨. તે ઉપરથી અનુમાન બાંધીશું.

૩. અજમાયશ કરીશું.

હવે એ જાતની શોધખોળ કરતાં પાર આવશે નહીં માટે જે જગ્યા ઉપર જેઓ વસતાં હોય ત્યાંની વાત કરવી પુરતી થશે, કારણ કે નહીં તો એ બાબત એટલી તો મોટી છે કે તેની ઉંડાણમાંથી જોતાં ઘણો વખત નીકળી જાય, માટે પહેલાં તો આપણે જે જાનવરો માણસના જેવાં લાગતાં હોય તેના ખોરાકની સ્હેજ પરીક્ષા કરીશું.

જો એક છોડવો દરીયાના પાણીને કિનારે ખારી જમીનમાં ઉગતો હોય તો તેને બીજી જમીનમાં લઇ જઇને વાવ્યાથી તે મરી જશે. એક સૂકી જમીનમાં ઉગતા છોડવાને જો વાડીમાં રોપ્યો હોય તો તે ત્યાં મરી જશે. આ પ્રમાણે પ્રાણી માત્રમાં પણ બને છે. તેઓમાં પણ એક એકમાં એટલો તો તફાવત છે કે તેઓના ખોરાક પ્રમાણે તેઓને જૂદા જૂદા ભાગમાં આપણે મૂકી શકીએ.

સાધારણ રીતે આપણે પ્રાણીઓને બે વર્ગમાં મૂકીએ છીએ. (૧) માંસાહારી અને (૨) શાકપાન, વનસ્પતિ અને ઘાસ વિગેરે ખાનારાં. પણ તેમાં આપણી ભૂલ છે. વધારે બારીકી અને ઉંડાણમાં જતાં આપણને માલૂમ પડશે કે માંસ ખાનારાંમાં જંતુખાનારાં પ્રાણીઓ માંસ ખાનારાંઓથી જૂદાંજ પડે છે અને તેજ પ્રમાણે ઘાસ ખાનારાં, ફળફળાદી અને બીજી ચીજો ખાનારાંઓથી જૂદાં પડે છે. વળી કેટલાંક જાનવરો તો ફળફળાદી તેમજ માંસ એ બન્ને ઉપર આધાર રાખનારાં છે. વળી એક જાનવરના અવયવો ઉપરથીજ કહી શકાય કે તે કયા વર્ગનું છે, કેમકે કુદરતે જેવા અવયવો બનાવ્યા હશે, તેને સવળ પડતોજ ખોરાક તેઓ ખાશે. ઘણુંખરૂં દાંત ઉપરથી એવું પરખાય છે. તે ઉપરાંત ખાવાનું જરપત થવાની નળી, તેઓની સુંઘવાની ઇન્દ્રી અને પોતાનાં બચ્ચાંઓને ઉછેરવાની તેઓની રીતી ઉપરથી માલૂમ પડી આવે છે કે તેઓ કેવા વર્ગમાંના જાનવરો છે. આપણે જાણીએ છીએ તેમ દાંતને ત્રણ વર્ગમાં જૂદા પાડેલાં છે. (૧) કરડવાને માટેના દાંત, (૨) ચાવવાને માટેના દાંત અને (૩) આગલા દાંતો. માંસ ખાનારાં જાનવરોનાં ખુંપ્યાં સૈા કરતાં વધુ નીકળેલા હોય છે, કેમકે તેઓને પોતાનો શિકાર તે વડે પકડીને ખાવો સગવડ ભર્યો થઇ પડે છે. વળી કુતરાં બિલાડાં જેવા જાનવરોના આવવાના દાંતો જરા પણ વધેલા હોતા નથી, કેમકે તેઓને ફક્ત, જે માંસ ખાય છે તેને આગલા દાંતો અને ખુંપ્યા કીમતી મદદ કરે છે. એક કુતરો પાંઉ ચાવવાની મહેનતને લીધે ઘણું ખરૂં તે એમનો એમ ગળી જશે.

ઘાસ ખાનારાં જાનવરોના આગલા દાંતો માત્ર તેઓના બચાવને માટે છે. દાઢો અને પાછલા દાંતો ઘાસ ચાવવામાં અને ભુકો કરવામાં ઠીક મદદ આપે છે. ફળ ફળાદી ઉપર જીવનારા જાનવરોની સંખ્યા થોડીજ છે અને તેમાં માણસને લગભગ મળતાં વાંદરાં છે. તેઓના દાંતો લગભગ સરખાજ રહે છે, જો કે તે દાંતો ઘણા મજબુત હોય છે, અને તે દાંતો કુદરતે એવી રીતે ગોઠવેલા છે કે તે વડે માંસ ખાઇ શકાયજ નહીં. હવે માણસ જાતને સૈાથી વધારે મળતા આવતા આ બધામાંથી કયા દાંતો છે તે જોઇએ. માણસના દાંત જુઓ ને જે પ્રાણીઓ વનસ્પતિ ખાતાં હોય તેમના દાંત જુઓ તો બન્ને સરખાજ જણાશે. માણસના આગલા દાંત તે પ્રાણીઓના આગલા દાંત જેવા લાંબા નથી હોતા. એ

આગલા દાંત ઉપરથી જણાવવામાં આવે છે કે માણસ માંસ ખાતું પ્રાણી હશે પણ તેમ નથી, તેમ હોય તો માણસને માંસ તોડવા સારૂ એવાજ પાછલા દાંત હોવા જોઇએ પણ તેમ નથી. આપણું અનુમાન એ છે કે—

૧. માણસના દાંત માંસ ખાનારાં જાનવરોના દાંત જેવા નથી અને તેથી માણસ માંસ ખાનારૂં પ્રાણી નથી.

૨. માણસના દાંત ઘાસ ખાનારા પ્રાણીઓના દાંત જેવા નથી તેથી માણસથી ઘાસ ખવાતું નથી.

૩. માણસના દાંત વનસ્પતિ ખાનારાં જાનવરોના દાંત જેવા છે તે માણસો વનસ્પત્યાહારી કહેવાય.

કેટલીકવાર કહેવામાં આવે છે કે માણસના દાંત એવા છે કે માંસ પણ ખાય અને વનસ્પતિ પણ ખાય માટે તે બન્નેની વચલા વડના દાંત છે, પણ આ મુદ્દો ટકી શકે એવો નથી. કારણકે એમાં કશી સાયન્ટીફીક દલીલ આવતી નથી.

હવે જાનવરોની પાચનક્રિયા તરફ નજર ફેરવો. જે જાનવરો માંસ ખાનારાં હોય તેમની હોજરી નાની અને ગોળ હોય છે અને આંતરડાં શરીરની લંબાઈ કરતાં ત્રણ થી પાંચ ગણાં લાંબાં હોય છે. ઘાસ ખાનારાં જાનવરોને એવડી હોજરી હોય છે અને શરીર કરતાં આંતરડાં ૨૦ થી ૨૫ ઘણાં લાંબાં હોય છે. વનસ્પતિ ખાનારાંઓની હોજરી વધારે પહોળી હોય છે અને હોજરીની પાસે એક નાની કોથળી હોય છે જેને બીજી હોજરી કહી શકીએ. તેનાં આંતરડાં શરીરની લંબાઇ કરતાં ૧૦ થી ૧૨ ગણાં લાંબાં હોય છે. એક વર્ગ એમ જણાવે છે કે માણસની હોજરીનું આંતરડું શરીરની લંબાઈ કરતાં ૩થી ૫ ગણું લાંબું હોય છે અને તેથી તે માંસ ખાઇ શકે એમ હોય છે. જ્યારે દાંત એમ બતાવે છે કે તે વનસ્પતિ ખાઈ શકે ત્યારે હોજરી કેમ જણાવે કે તે માંસ ખાઇ શકે ? માણસનાં આંતરડાં ૧૬ થી ૨૮ ફીટ જેટલાં લાંબાં હોય છે અને માણસનું શરીર માથાંથી તે કરોડના છેડા સુધી ૧॥ થી ૨॥ ફીટ જેટલું હોય છે. આ બન્ને આંકડાને ભાગતાં પરિણામ ૧૦ થી ૧૧ આવે છે અને તેજ બતાવે છે કે માણસ વનસ્પત્યાહારી છે.

હવે ખોરાક જે અવયવો મારફતે અંદર ઉતારીએ છીએ તેની તપાસ કરીએઃ—એટલે કે આપણે સુંઘવાની અને ચાખવાની ઇન્દ્રીઓ મારફતે ખોરાક પારખીએ છીએ. જ્યારે એક માંસાહારી પ્રાણી પોતાનો શિકાર જુએ છે કે તેની આંખો ચળકવા માંડે છે અને શીકાર પકડાયો કે તેનું લોહી પી જાય છે, જેથી તેને અત્યંત મજા પડે છે. જો વનસ્પત્યાહારી પ્રાણી હોય છે તો વાસથી તે માંસ ખાવા લલચાશે નહીં અને જે કુદરતી ખોરાક હોય તેના ઉપર લોહીનો છાંટોજ પડયો હોય તો તેને તે અડકશે પણ નહીં. પોતાની સુંઘવાની શક્તિથી તે ઘાસ ચારા કે વનસ્પતિ તરફ ખેંચાશે. માંસાહારી અને ઘાસ ચારો કે વનસ્પતિ ખાનારાં પ્રાણીઓની હકીકત આ પ્રમાણે છે.

માણસની ઇન્દ્રી શું શું કામ કરે છે ? એક બકરાને કાપી નાખવામાં આવતો હશે ત્યાં ઉભા રહેવાનું શું માણસને ગમશે ? ધારો કે એક બાળકે માંસ ખાધું પણ બકરો કાપવા વિષે તે કશું જાણતું નથી. હવે એકલા બકરાને જોઇને તે બાળક શું નાચવા કુદવા માંડશે કે એમાંથી તેને માંસના ટુકડે ટુકડા મળવાના છે ! જ્યારે આપણે જીવતાં જાનવરો અને મારેલાં

જાનવરો વચ્ચેનો તફાવત જોઇએ છીએ ત્યારેજ આપણને વિચાર આવે છે કે માણસને માટે કુદરતે માંસ સરજ્યુંજ નથી.

મારી નાખવું, કાપવું, કાચું માંસ ખાવું એ આપણી ઇન્દ્રીઓની વિરૂદ્ધ છે. વારૂ, કસાઇખાના શહેરની બહાર કેમ રાખવામાં આવે છે ? માંસ ઉઘાડું નહીં લઇ જવાના કાયદા શા માટે ઘડવામાં આવે છે ? માંસ ખાવા પહેલાં મરી મસાલો શા માટે નાખવામાં આવે છે ? માંસની વાસ કેવી લાગે છે ? બીજા હાથ ઉપર હવે ફળફળાદીની વાત કરીએ. તે હાથમાં લ્યો તો કેવી સુગંધ ! વળી તે જોતાં વહેંતજ મોઢાંમાં પાણી કેવું છુટે છે એટલે કે તે ખાવાને મન કેવું તલપી રહે છે. આવીજ રીતે અનાજ અને વનસ્પતિ કેવાં મિઠાં –મધુરાં લાગે છે. રાંધવાથી તેની ખરાબ વાસ આવે છે ? આ બધું બતાવે છે કે માણસોને કુદરતે વનસ્પત્યાહારી બનાવ્યાં છે.

હવે એક બીજો વધુ પુરાવો આપીશ. જાતજાતનાં ઝાડપાન અને પ્રાણીઓ કુદરત કેમ ઉછેરે છે તે જુઓ. જેવું એક પ્રાણી જન્મ્યું કે તેના શરીરની ખીલવણી થાય એવો ખોરાક તેને જોઇએ છીએ. બાળકને માતાનું દુધજ પુષ્ટિ આપશે. અહીંયાં જણાવવું પડશે કે શારીરિક નબળાઇને લીધે કમનશીબે કેટલીક માતાઓ પોતાનાં બાળકોને ધવરાવતી નથી. આથી બાળકોને શરૂઆતથીજ નુકસાન થાય છે, કારણ કે બાળકને જન્મની સાથેજ માનું દુધ જોઇએ અને તેના તે કુદરતી ખોરાક સિવાય બીજો કોઇ ખોરાક તેને બંધ બેસેજ નહીં. અનુભવથી જાણવામાં આવ્યું છે કે જે માતાઓ માંસ ઘણું ખાય છે તેમનું દુધ સુકાઇ જાય છે જેથી પોતાનાં બાળકોને ધવરાવવા માટે ધાવો કે આયાઓ રાખવી પડે છે કે જેઓએ ગામડાંમાં શાકભાજી અને દુધ ઉપરજ જીવન ગાળેલું હોય છે. આવી ધવરાવનારીઓ અને આયાઓ પછીથી માંસ ખાનારીઓ થઇ જાય છે જેથી તેમને ધાવણ ઉત્પન્ન થતું નથી. લાંબી મુસાફરીમાં માતાઓને ઓટની કાંજી આપવામાં આવે છે કારણ કે એકલું માંસ આપવામાં આવે તો દુધ સુકાઇ જાય, આ ઉપરથી પુરવાર થાય છે કે માંસ ખાવાથી ધાવણ સુકાઇ જાય છે.

હવે આપણે જોઇશું તો માલમ પડશે કે ઘણાં ખરાં માણસો કુદરતી ખોરાક છોડી બેઠાં છે. શું આ પ્રમાણે બીજાં પ્રાણીઓએ પોતાનો કુદરતી ખોરાક છોડી દીધો છે ? જો તેઓ તેમ કરે તો શું થાય તેની કલ્પના પણ આવવી મુસ્કેલ છે.

તમો ધારો તો કુતરાં બીલાડાંને વનસ્પતિનો ખોરાક આપીને ઉછેરી શકો પણ વનસ્પતિ ખાનારાં જાનવરોને તમો માંસનો ખોરાક આપીને ઉછેરી શકશો? એક કુટુંબમાં એક હરણ હતું જેને ત્યાં રહેતા એક કુતરા સાથે મિત્રાચારી થઈ. કુતરાને જોઇને હરણ પણ માંસનો સેરવો જરાજરા ચાખવા લાગ્યું અને ધિમે ધિમે તે વધુને વધુ પીવા લાગ્યું. પછી તો તે માંસ પણ ખાવા લાગ્યું અને કુદરતી ખોરાક સદંતર છોડી દીધો. પરિણામ એ આવ્યું કે એક વરસમાં તે હરણ મરણ પામ્યું. આ પ્રમાણે માલૂમ પડ્યું છે કે વાંદરો કે જે વનસ્પતિ ખાય છે તેને પાંજરાંમાં રાખીને માંસ આપવા માંડ્યું તો તેણે તે ખાધું ખરૂં પણ થોડીજ મુદતમાં તે મરી ગયો. આ પ્રમાણે વળી એક જાનવરને બીજે ઠેકાણે લઇ જવામાં આવે છે ત્યારે તે મરી જાય છે અને તે વખતે એમ કહેવામાં આવે છે કે તે તો હવાને લીધે બન્યું પણ ખરી રીતે જોતાં તો તે અકુદરતી ખોરાકને લીધે મરી જાય છે. જ્યારે જાનવરો

કોઇક વેળા પોતાના કુદરતી ખોરાકથી વેગળાં જઇ શકે છે ત્યારે માણસો જાય તેમાં શી નવાઇ, પણ તે અકુદરતીપણાની સજા તરીકે દરદો કાંઈ ઓછાં થતાં નથી.

ઘડપણને લીધે મરણ પામનારાં માણસોની સંખ્યા બહુ થોડી હોય છે. આ એવું બતાવે છે કે જે માણસોમાં વધારાનો પદાર્થ નથી હોતો તેવા માણસોની સંખ્યા બહુ થોડી હોય છે. ગામડે ગોઠડે જે માણસો રહે છે તેમને વનસ્પતિના ખોરાક ઉપરજ જીવન વિતાડવું પડે છે અને તેથી તેઓ કેવા તંદુરસ્ત રહે છે તે જણાવવાની કશી જરૂર નથી. સઘળાં કારણોમાં ખોરાકનો સવાલ મહત્વનો છે. દાખલા તરીકે જાનવરો તબેલામાં રહે છે ત્યારે તેમને બહુ ગંધાલી હવા મળે છે અને હરવા ફરવાની ઝાઝી જગ્યા તેઓને મળતી નથી છતાં તેઓ ઘાસચારો ખાઇને રહે છે અને આપણાં કરતાં તેમનામાં ઓછા રોગ હોય છે, તેનું કારણ ત્યારે ખોરાકનુંજ છે.

વનસ્પતિના ખોરાકની સામે બે મુદ્દા રજુ કરવામાં આવે છે. પહેલો એ કે માણસ ઉતરતાં પ્રાણીઓ કરતાં જૂદીજ રીતે બનેલું છે અને તેથી તેના ઉપર જે સ્થિતિઓ અસર કરે છે તે જૂદીજ હોય છે. બીજો મુદ્દો એ છે કે લાંબા વખતથી માણસ જાત માંસ ખાતી આવી છે તેથી ડાર્વીનની થીયરી પ્રમાણે માણસ માંસના ખોરાકને બંધ બેસતું થઇ પડ્યું છે. એનો અર્થ એ કે એ બંધ બેસવાને લીધે માણસ જાતની ઓલાદ જાણે ફેરવાઇ ગઈ છે અને બીજું એ કે પુખ્ત ઉમરનાઓ હવે પોતાને નુકસાન કર્યા વગર માંસનો ખોરાક છોડી દઇ શકે નહીં. એનો જવાબ આપવાને માટે આપણે અજમાયશનો અનુભવ શો છે તે જોઇશું. મારો અનુભવ કહે છે કે જે બાળકો નાનપણથી કુદરતી ખોરાક ઉપર ઉછરેલાં છે તેઓ તંદુરસ્ત રહ્યાં છે. વળી અનીતિનો એક બીજો સવાલ ઉભો થયો છે કે જે યુવાનોમાં મોટે ભાગે માલૂમ પડે છે, તેનું કારણ હવસ–વિષયવાસના–છે. હવસને મારવા સારૂ પાદરીઓ–ધર્મગુરૂઓ–અપવાસ કરે છે. કેટલાક તો પોતાના શરીરને ચાબુકના ફટકા મારે છે અને બીજાં તપ, નિયમ વિગેરે કરે છે. હવે એને બદલે અનીતિનો મૂળ ઉપદ્રવ કરનાર છે તેનેજ દાબી દેવામાં આવે તો અનીતિનો દેવ દબાવી દેવાય; અને તે ઉપાય એ છે કે કુદરતી ખોરાક ઉપર બાળકોને ઉછેરવાં. આમ કરવાથી શરીર ઉપરાંત મગજ પણ ખીલવી શકાશે. ફીલસુફો કહેશે કે સંતોષથી મગજ ખીલે છે અને મગજ જેમ શાન્ત અને સંતોષી તેમ માણસની લાગણીઓ અને આચારવિચાર પણ કાબુમાં રહી શકે છે અને આ ગુણ વનસ્પતિના ખોરાકથીજ મેળવી શકાશે.

લંબાણ નહીં કરતાં અમે જે વનસ્પતિ ખાવા માટે સૂચના કરીએ છીએ તેઓનોજ દાખલો તમારી સામે પડ્યો છે. અમે આ ધોરણ સ્વીકારીને તે માર્ગેજ જઇએ છીએ તો તેમાં કશુંએ વજુદ–સત્ય–નહીં હોય ? કેટલાક વનસ્પત્યાહારીઓને માંસ ખાતાં સખ્ત માંદગી લાગુ પડેલી તેથી તેમને માંસનો ખોરાક છોડી દેવો પડ્યો હતો. સઘળા વનસ્પત્યાહારીઓ રૂષ્ટપુષ્ટ હોવાજ જોઇએ એવું કાંઇ નથી, પણ આવા દરદીઓ સાજા થાય છે અને સાજાઓ લાંબી જીંદગી ભોગવે છે.

થીઓડોર હલ નામનો તબીબ થઇ ગયો તે ૨૮ મે, વર્ષે મરવાની અણી ઉપર હતો પણ તે વનસ્પત્યાહારી થયો અને બીજાં ૩૦ વર્ષ જીવ્યો. તેણે માંસ મચ્છી ખાવાનું ચાલુ રાખ્યું હોત તો તે કદિ ૫૮ વર્ષનો થવા પામત નહીં, તે ૩૦ વર્ષ વધુ જીવ્યો હતો તોપણ લોકોને તેથી સંતોષ ઉપજ્યો નહીં.

દરદો સાજાં કરવાની નવી રૂઢી મુજબ કુદરતી ખેારાક તેજ કે જે જ્ઞાનતંતુઓ અને ઇન્દ્રીઓને ઉશ્કેરી મૂકે નહીં અને અનુભવ પણ એમ જણાવે છે કે ખાટેા અને તીખેા ખેારાક નહીં લેવામાં આવે તેા દરદ વહેલું સાજું થાય છે. જેઓ માંસ મચ્છી અને દારૂ તાડીમાં મસ્ત રહે તેઓનું દરદ વહેલું સાજું થવું અશક્ય છે, કારણકે તેથી શરીરમાં વધારાનેા પદાર્થ વધ્યેાજ જાય છે અને તેથી રેાગ વધતેાજ રહે છે. પરિણામે દરદીને ગેરલાભ થાય છે, એવાં ઘણાં માણસેા છે કે જેઓ જોઇએ તે કરતાં વધુ કામ કરે છે અને આરામ લઇને પાછા સાજા થાય છે. શરીરમાં એકઠેા થયેલેા વધારાનેા પદાર્થ માંસાહારીઓના કરતાં વનસ્પત્યાહારીઓ વધારે સ્હેલાઇથી બહાર કાઢી શકે છે. ત્યારે હવે ખાવું શું અને પીવું શું?

પ્રથમ પીવાની વાત લઇએ. જાનવરેા ચેાખ્ખાં અને ઠંડાં પાણી સિવાય બીજાં કોઇ પણ પીણા તરફ આકર્ષાતા નથી. તેઓ નદી નાળાંમાં વહેતાં પાણી પીએ છે પણ પહાડેામાંથી વહેતા ઝરણામાંથી પાણી પીતાં નથી. એ બતાવી આપે છે કે જે પાણીમાં સૂરજનેા તડકેા પડતેા હેાય અને જે પાણી રેતી ઉપર થઇને વહેતું હેાય તે નાળાંના પાણી કરતાં વધારે સારૂં છે. માણસેાએ રસદાર ફળફળાદી ખાવાં તે બહુ લાભદાયી છે. ફળનેા રસ ખાંડમાં નાખી તેમાં પાણી ઉમેરી તે રસ પીવેા તે કેટલીકવાર નુકસાનકારક છે. જેઓ રસવાળાં ફળેા ખાય છે તેમને પાણીની જરૂર પણ પડતી નથી. જેમને તંદુરસ્તી જાળવવી હેાય તેમણે પાણી સિવાય બીજી કોઈપણ જાતનું પીણું બિલકુલ પીવું નહીં.

બીજી વાત હવે ખાવાની રહી. કુદરત તેા આપણને ફળફળાદીના ખેારાક તરફ આકર્ષે છે કે જે ખેારાક સૈાથી સરસ છે. જે અનાજ, કંદ, ફળ અને શાકભાજી આપણી સુંઘવાની, જોવાની અને ચાખવાની ઇન્દ્રીઓને પસંદ પડે તે સૈાથી ઉત્તમ ખેારાક છે. આવેા ખેારાક બહુ ઠંડા મુલક સિવાય સઘળે ઠેકાણેથી મળી આવે છે. જ્યાં ફળફળાદી ના હેાય એવેા મુલક કે દેશ રહેવા લાયક નથી. ફળફળાદી વગરના દેશના લેાકેાના શરીર અને મગજ પ્રફુલ્લીત રહેતાં નથી.

બની શકે ત્યાં સુધી કુદરતની બક્ષીસ તેના કુદરતનાજ આકારમાં ખાવી. આવું કદાચ બની શકે એમ નથી કારણકે આપણી તંદુરસ્તી હલકા પ્રકારની થઈ પડી છે. હાથે બનાવેલી હરકેાઇ ચીજો જેવી કે અથાણાં, ખારા, ખાટા, તીખા પદાર્થો વિગેરેથી દૂર રહેવું જોઇએ કારણકે તે બધું અકુદરતી છે. માલમલીદા અને ખાંડ વિગેરે જેમ બને તેમ ઓછાં ખાવાં અગર બને તેા બિલકુલ ખાવાં નહીં.

આજકાલ ખેારાક બહુ અપૂર્ણ રીતે રાંધવામાં આવે છે. જે પાણી ઉકાળવામાં કામે લાગે છે અને જેમાં ખરૂં પુષ્ટિકારક તત્વ છે તે ઢેાળી નાખવામાં આવે છે અને જે વનસ્પતિ ધેાવાઇ ગઇ હેાય તે હેાંશેહેાંશે ખાવામાં આવે છે. વનસ્પતિને જેમ બને તેમ બહુ થેાડા પાણીમાં ઉકાળવી. આવા પ્રકારનેા ખેારાક કેમ રાંધવેા તે સંબંધી વનસ્પતિ રાંધવાની ચેાપડી વાંચવી કે જેનેા લેખક બાલ્ટઝર નામનેા માણસ છે. તેની કીંમત ૦-૧૨-૬ છે. તેમાં જણાવવામાં આવેલા તમામ વાનીઓ માંદા માણસથી ખવાય એમ નથી. પેટમાં પવન ભરાય કે સ્વાદ તુરેા થઇ જાય તેા જાણવું કે સીસ્ટીમમાં કાંઇક પણ બગાડેા છે જેથી દરદી પેાતાની મેળે શેાધી કાઢશે કે શું ખાવું અને શું નહીં ખાવું–શું પીવું અને શું નહીં

પીવું. સૌથી સરસ ચીજ ચોખાની રોટલી છે અને તે બરાબર ચાવીને ખાવી અને તેમ નહીં તો ચોખાને ખુબ રાંધીને તેની ખીર બનાવીને પીવી. દરદીએ બહુ સાવચેતીથી ખોરાક ખાવો અને પસંદ પણ કરવો. વળી ખોરાક ગમે એવો મનપસંદ હોય તોપણ તે જો હદ ઉપરાંત ખાધો તો હેરાન કર્યા વગર રહેશે નહીં.

માંદાં માણસોને માટે જવની કાંજીનો ખોરાક સૌથી ઉત્તમ છે. આ કાંજીમાં લગાર મીઠું અને ઉકાળ્યા વગરનું દુધ નાખવું. દુધ ઠંડું અને ઉકાળા વગરનું લેવું. જો સુંઘ્યા પછી કે સ્વાદ પછી ઠીક નહીં લાગે તો સમજવું કે તે પીવું સારૂં નથી. ઉકાળેલું દુધ પચી શકતું નથી. જે રોગીષ્ટ પદાર્થો દુધમાં હોય તે ઉકાળ્યાથી નાબુદ થતા નથી અને તેથી ઉકાળેલું દુધ પુષ્ટિકારક નથી હોતું. કઢેલા દુધથી શરીર જાડું થશે પણ મજબુત નહીં થાય. ખોરાક સાથે તાજાં ફળ ખાધાથી ઘણો ફાયદો થાય છે. તંદુરસ્ત માણસોને જાત જાતની વનસ્પતિ ખાવાને હરકત નથી. એસપેરેગસ કોલીફ્લાવર વિગેરે લીલાં શાકભાજી ખાવાથી તંદુરસ્ત માણસોને લાભ થાય છે અને શાકભાજીની વાનીઓ વનસ્પતિની પકવાન પોથીમાંથી મળી આવશે.

જેઓ ભયંકર માંદાં હોય તેઓએ સાદામાં સાદોજ ખોરાક લેવો. જે ખોરાક ચવાય તેજ ખાવો. આવાં દરદીઓએ તો ઘઉંની રોટલી અને ફળફળાદી ખાવાં. આથી સ્વાદ ઉપર શી અસર થાય છે તે સવાલ કેટલાક પુછે છે. આમ કરવાથી ખાવાનો આનંદ આવશે કે? જવાબ એટલોજ કે ચાવવાથી જેમ પાચનક્રિયાને સગવડ મળે છે તેમ સ્વાદને આનંદ લાગે છે, પણ જ્યારે તે વધી પડે છે ત્યારે આનંદ અટકે છે. આવે પ્રસંગે ખાવાની ચીજો બદલવી. અકુદરતી ખોરાકથીજ વધારાનો પદાર્થ શરીરમાં વધી પડે છે, પણ કુદરતી ખોરાક તેમ થવા દેતો નથી અને મધ્યમ ખોરાક પણ માઠું પરિણામ આવવા દેતો નથી. નકામો પદાર્થ કાઢી નાખ્યા પછી કુદરતી ખોરાક આપણને એક રીતની જામીનગીરી આપે છે કે આપણે તદ્દન તંદુરસ્ત રહીશું. ખુદા કરેને જલ્દીથીજ આ દુનિયાં ઉપર વસતાં માણસો કુદરતી ખોરાક લેતાં શીખે કે જેથી તેઓનાં દુઃખ દરદો નાબુદ થઇ તંદુરસ્તી મળે.

આખા અનાજની રોટલી કેમ બનાવવી?

ત્રણ રતલ જેટલો નહીં ખાંડેલો* ઘઉંનો લોટ લેવો. ઘઉં ના હોય તો ચોખા અને ચોખા ના હોય તો મકાઇ લેવી, તેમાં ૧॥ પીન્ટ—લગભગ ૧॥ રતલ જેટલું ચોખ્ખું પાણી ભેળવો, પાણી ઠંડું હોય તો સારૂં. આ મેળવણીને ગુંદીને બે ભાગ કરો. પછી તેની બે રોટલી—પાઉં—બનાવો અને તેને સુકાં નળીઆં—તાવડી—ઉપર મૂકો કે જેના ઉપર આખો દાણો પડેલો ન હોય. પછી તેના ઉપર પાણી ફેરવો, પછી દરેકને નળીયાં સાથેજ લોઢી ઉપર મૂકો. અરધા કલાક પછી આ રોટલીનું પડ ફેરવો. પા એક કલાક રહીને જુવો કે બન્ને પડ ઉનાં થયાં છે કે નહીં. પછી આ રોટલી ખાધામાં લેવી. આવા પાંઉ ભુંજવાનું-

* નહીં ખાંડેલો અને આખો દાણો એવા શબ્દો ભાષાન્તર કર્તાએ વાપર્યા છે તેની મતલબ એવી હોવી જોઇએ કે સાંચામાં દળાયેલો બારીક મેંદો નહીં પણ ઘંટીમાં દળાયેલો ચુલાં વાળો જાડો લોટ ઉપયોગમાં લેવો.

પકાવવાનું–વાસણ મેં થોડા વખત ઉપર બનાવ્યું છે જેના ઉપર પણ ઘણી સ્હેલાઇથી કામ લઇ શકાય છે.

આખા દાણાની કાંજી કેમ બનાવવી?

ધારો કે કાંજી એક રકાબી જેટલી બનાવવી છે. તો આખો દાણો એક ટેબલ સ્પુન મોટા ચમચો ભરીને–લેવો. તેમાં પાણી ઉમેરી લાહી જેવો બનાવવો. પછી તેને ગરમ પાણી ઉકાળો. પછી થોડુંક મીઠું અને માખણ નાખીને હલાવો. નહીં નાખો તો વળી વધારે સારૂં. મરજીમાં આવે તો તેમાં કાળી દ્રાક્ષ નાખો અને પછી ઉપયોગમાં લીઓ.

કુદરતી ખોરાક કેમ પસંદ કરવો?

નાસ્તો—આખા દાણાના રોટલા અને ફળ; અથવા તેની કાંજી અને રોટલા; અથવા જવની ખીર અને રોટલા; દુધ લેવું હોય તો વગર ઉકાળેલું લેવું.

બપોરનું ખાણું—જેઓ સુપ ખાતા હોય તેમણે તે જાડો ખાવો. ચોખા, જવ, વિગેરેની કાંજી, થોડુંક માખણ, પાણીમાં રાંધેલી દાળ તેમાંથી ખાંડેલાં મરી અને ચટણી નાખવાં.

રાતનું વાળુ—આખા દાણાના (ભરડેલા અનાજ) ના રોટલા; ફળ; કાંજી સાથે ફળ અને રોટલા ખાવા.

કેટલીક સાદી વાનીઓ.

રાતા કોબીજ અને એપલ—રાતી કોબીજનો ઉપલો ભાગ ખમણીને પાણીમાં બાફવો. પછી તેમાં એપલ તે ઝીણાં કાપીને નાખવાં. તેમાં જરા મીઠું અને માખણ ઉમેરીને ખાવું.

સફેદ કોબીજ અને ટમાટા—પ્રથમ કોબીજને ખમણીને બાફવી. બફાયા પછી ટમાટાનો રસ અવાર નવાર ઉમેરો. પછી જરા મીઠું અને માખણ નાખો. ત્યાર બાદ ૬ થી ૭ પટાટા કાપીને નાખવા અને બધું બફાવા દેવું. જરા મરી નાખવાં. ઉપલી બન્ને ચીજો ઉપલા પ્રમાણમાં લીધાથી ત્રણ માણસો ખાઇ રહે એટલો ખોરાક થાય છે.

સળગમ (Spinach) પટેટા—કાચા સળગમ સાફ કરવાં અને બાફવા મૂકવાં. પછી જરા મીઠું, માખણ અને પટેટા નાખવા. પાણી બહુ રહે તો એક ચમચો ભરી હરકોઇ જાતનો ભરડેલો જાડો લોટ નાખવો.

કોબીજ—કોબીજના નાના કકડા કરવા અને ધોઇને બાફવા મૂકવા. નરમ થાય એટલે જરા મીઠું અને માખણ નાખવું.

ગાજર અને પટેટા—૫ થી ૮ ગાજરને ઉભાં કાપવા અને પછી પાણીમાં બાફવા તેના ઉપર છોલેલા પટેટાની કરચો મુકવી અને મીઠું તથા માખણ ઉમેરવાં.

શલગમ—શલગમના મોટા ઉભા ચીરીયાં કરી બાફવા અને પછી મીઠું અને માખણ ચોપડેલા પટાટા નાખવા અને તેમને બફાવા દેવા.

ચોખા અને એપલ્સ—અરધા શેર ચોખામાં ૪ થી ૮ એપલને કાપીને ઉમેરવાં અને બાફવા મૂકવા. ખીર જેવું થાય એટલે ખાવું. જરૂર પડે તો મીઠું અને માખણ ઉમેરવાં.

ચોખાનું પુડીંગ—ઉપલીજ ખીરમાં થોડીક દ્રાક્ષ તથા પાઉંનો ભુકો ભભરાવી રકાબીમાં ભરી ભઠ્ઠીમાં સીજવો.

હેરી કોટસ અને ટમાટા—અરધો રતલ હેરી કોટ લઇને આગલી સાંજે ઠંડા પાણીમાં પલાળી મૂકવાં, સહવારે બાફવાં. બફાયા પછી ટમાટાનો રસ રેડવો, અને જરા મીઠું તથા માખણ નાખવાં. પાણી બહુ રહે તો તેમાં હરકોઈ અનાજનો જાડો લોટ ઉમેરી બાફવો. આવી વખતે જરા મરી નાખવાં.

લીલા વટાણા અને એપલ—વટાણા કે હરકોઇ શીંગના લીલવાને બાફો અને તેમાં એપલ નાખો. ડુંગળી, મીઠું અને માખણ જરા જરા ઉમેરવાં. આ બનાવટ નરમ રહે તો લોટ નાખીને બાફવા દેવું.

મગની દાળ અને પ્રુન્સ—અરધો શેર મગ આગલે દિવસે સાંજે પલાળી રાખવા. બીજે દિવસે બાફવા મૂકી તેમાં ૩૦ પ્રુન્સ નાખો. પછી મીઠું અને માખણ નાખો.

મશરૂમ અને પટાટા—મશરૂમને ધોઇને કાંદા સહીત બાફો. પછી મીઠું, માખણ ઉમેરો. એ ત્રણ ચમચા જેટલો કોઈ પણ અનાજનો જાડો લોટ નાખો અને પટેટાની ચીરો તેમાં ઉમેરો. બફાઇને તૈયાર થાય એટલે ગરમ ગરમ ખાવું.

બીટરૂટ સલાડ—બીટરૂટને ધોઇને ઠીકરાના ઠામમાં મૂકી ભઠ્ઠીમાં સીજવો (બફાવા ધો). પછી સાફ કરીને તેમાં લીંબુના રસનાં ટીપાં નાખો.

પટેટા અને એપલ સલાડ—બટાકા બાફીને છોલી નાખો. એપલને લીંબુના રસમાં મેળવો. પછી બધું સાથે મેળવી પકાવી ખાવું.

વટાણા, મગ અને બીજાં કઠોળ કેવી રીતે પચી શકે?—રાત્રે વટાણા અથવા મગને પલાળી રાખવા. બીજે દિવસે સહવારે તે ડુબે એટલું પાણી ભરવું અને જરા મીઠું મરી અને બીજો સાદો મસાલો નાખો અને બાફવા મૂકો અને ખાવા લાયક થાય એટલે નીચે ઉતારો.

પટેટા પાટીસ (ડંપલીંગ્સ)—પ્રથમ પટેટા બાફી નાખો અને તેની છાલ કાઢી નાખી છુંદી નાખો, તેમાં તળેલો કે શેકેલો રોટલો ભાગીને ઉમેરો. જરા ઇંડાંનો રસ અને લોટ ઉમેરો. બધું મેળવીને ગોરણાં કરો અને તેને અટામણમાં દાબો. પછી તે ગોરણાંઓને ૧૦ મીનીટ સુધી ઉકળતા પાણીમાં રહેવા ધો. આમ કરતાં ધ્યાન રાખવું કે તે ચોંટી જાય નહીં કે ભાંગી જાય નહીં. પછી કોઇ પણ જાતના ફળ, ડુંગળી અને માખણ સાથે મેળવીને ખાઓ.

ભાગ ૨ જો.

જ્ઞાનતંતુ અને મગજનાં દરદો.

ઉંઘ નહીં આવવાનો રોગ.

રોગ એકજ છે એ વાત અત્રે પણ લાગુ પડે છે, જ્ઞાનતંતુઓના રોગ આજના જમાનામાં અનેક છે અને ચોક્કસ દરદોના ચોક્કસ ઇલાજો અજમાવવામાં આવે છે. આ રોગને નીચલાં નામોમાં વહેંચી નાખવામાં આવશેઃ—નરવઝનેસ, ન્યુરાસ્થેનીયા, ન્યુરેલ્ઝ્યા (માથાંનો દુઃખાવો), હાઇપોકોન્ડ્રીયા (દીવાનાપણું), હીસ્ટીરીયા, ઇન્સેનીટી (ગાંડાપણું), ઇમ્બેસીલીટી (મગજનું ગુમ થવું) અને પેરેલીસીસ (લકવો) વિગેરે. આ રોગના બાહ્ય સ્વરૂપો હોય છે. એવા દરદીને અંદરથી કાંઇનો કાંઇ રોગ હોય એવું લાગ્યા કરે છે, જો કે શું છે તેની ખરી હકીકત માલમ પડતી નથી. અને દરદી બહારથી તો સાજો તાજો જણાતો હોય છે. એક દરદી કાંઇને કાંઇ વાતોજ કરશે તો બીજો તદ્દન શાન્ત બેશી રહેશે. કેટલાકને બિલકુલ ઉંઘ આવતી નથી અને કેટલાકને આળસુ થઇને પડયા રહેવાનું ગમશે, તો વળી બીજા કેટલાક ચાલુને ચાલુ હિલચાલ કર્યા કરશે. કોઇ વળી આપઘાત કરવા નીકળશે કારણકે તેને આ દુનિયા અકારી થઇ પડેલી લાગે છે. કોઇ લક્ષાધિપતિ હશે તેને વળી એમજ બ્હીક લાગ્યા કરશે કે મારી તમામ દોલત લુંટાઇ જશે. કોઇના શરીરના કોઈ કોઇ અવયવો નકામા થઇ પડે છે. દીવાનાપણાની સૌથી પહેલી નિશાની લકવો છે. લકવાથી માણસના અવયવો અને ઇન્દ્રીઓ બ્હેર મારી જાય છે અગર મંદ પડી જાય છે. કોઇનો શરીરની શક્તિ નાશ પામે છે તો કોઇની વિચાર શક્તિ કમિ થઇ જાય છે. જ્ઞાનતંતુના દરદવાળા દરદીની આપણે પરીક્ષા કરીએ તો માલમ પડશે કે તેમના દરદના ચિન્હો તરેહવાર હોય છે. આથી તબીબી મંડળ તે રોગોને તરેહવાર નામો અને સ્વરૂપોથી ઓળખાવે છે. તેમની દવાઓથી જ્ઞાનતંતુનો રોગ સારો થઇ શકતો નથી, પણ થોડાક વખતને માટે બહારના ચિન્હો અટકે છે.

આ રોગ ટાળવાને જે જરૂરનું છે તે આખી સીસ્ટીમ સાફ કરવાને લગતું છે. કેટલીક વાર અંદરનું ઝેર બહાર કાઢવા માટે અંદરનાં આંતરડાં પ્રયત્ન કર્યાં કરે છે પણ તેથી માત્ર મૂળરોગનો વધારો થાય છે. એલોપથીની સારવાર હેઠળ બહારનાં ચિન્હો કદાચ અટકાવી શકાય છે પણ થોડા વખતમાં તેના તેજ જ્ઞાનતંતુઓ પાછાં દરદી બની જાય છે. દાક્તરો પોતાનું વૈદુ ચલાવ્યા કરે છે પણ દરદી મરણ પામે છે. કોઇ પણ દવા લાગુ પડતી નથી. કેટલાક બીમાર માણુસોને દવાઓ આપીને બહારનો પદાર્થ તેમનાં આંતરડાંમાંથી બહાર કાઢી નાખવાનો પ્રયાસ થાય છે પણ એ અસર થોડો જ વખત ટકે છે અને પાછો લકવો થઇ આવે છે. જ્ઞાનતંતુઓના દરદો માટે તો આજ સુધી આપણું વૈદુ કાંઇ કરી શકયું નથી અને

આપણા તબીબો લાચારી દર્શાવે છે અને કહે છે કે હવા ફેર કરો, મુસાફરી કરો, આમ કરો અને તેમ કરો. આમ કરવાથી પણ જાણવા જોગ ફાયદો થતો નથી, તે બતાવે છે કે આ બાબત પણ રોગ સાજા કરવાની મારી નવી રૂઢી મુજબ વધારે સારી રીતે સમજી શકાય એમ છે. તે માટે મને અસંખ્ય સર્ટીફીકેટો મળ્યાં છે જે ઉપરથી જણાશે કે આજ સુધી વૈદુ કાંઇ કરી શક્યું નથી તે મારૂં સાયન્સ બતાવી આપે છે.

આપણા શરીરમાં બે પ્રકારના તંતુઓ હોય છે. એક પ્રકાર ઉપર આપણી ઇચ્છા કાબુ ધરાવે છે પણ બીજા પ્રકાર ઉપર કાબુ નથી ધરાવતી. આપણી ઇચ્છા જેના ઉપર કાબુ ધરાવતી નથી, તે તંતુઓમાં શ્વાસોશ્વાસની ક્રિયા, પાચનક્રિયા અને લોહી ફરવાની ક્રિયા છે. શરીરનો નકામો કચરો વધી પડવાથી જ્ઞાનતંતુનાં દરદો થાય છે. શરીરમાં દુઃખ જણાય તો સમજવું કે રોગ ચડવા માંડયો છે. શું રોગ છે તે ચહેરાની પરીક્ષા કરવાથી જણાઇ આવશે. વધારાના કચરાથી શરીરના ભાગો કામ કરતા અટકે છે તેવીજ રીતે જ્ઞાનતંતુઓ પણ કામ કરતા અટકે છે. જેવા તંતુઓ અટક્યા કે દરદ થાય છે. મરજી મુજબ કામ કરનારા અને પોતાની મેળે કામ કરનારા તંતુઓની ક્રિયાઓ ઉપર ચોટી, તપાસતાં સમજાતી નથી.

શ્વાસ લેવાં કે કાઢવાની ક્રિયા, લોહીના ફરવાની ક્રિયા અને પાચન થવાની ક્રિયામાં જે બીગાડો થાય છે તે બહુ ધીમે ધીમે થાય છે. આ તંતુઓ આપણી ઇચ્છિાને આધિન નથી અને ફેફસાં, હૃદય, હોજરી, મુત્રાશય, આંતરડાં અને મુત્રનળી તંદુરસ્ત હાલતમાં પોત પોતાનું કાર્ય કરે છે પણ તેને લગતા તંતુઓમાં નકામો પદાર્થ ભરાવાથી તે રૂંધાય છે અગર કામ કરતા અટકે છે ત્યારે આપણને રોગનું ભાન થાય છે. કોઇ માણસના અવયવોમાં નકામો પદાર્થ ઉભરાય છે તો તેના જ્ઞાનતંતુઓ પણ નબળા પડે છે. મારૂં વારંવાર કહેવું એ છે કે સાધારણ પાચનશક્તિ એ તંદુરસ્તીની નિશાની છે. અકુદરતી પાચનશક્તિથીજ નકામો પદાર્થ ઉત્પન્ન થાય છે અને પછી તે રૂંધાઇને કે કોહીને ઉભરાય છે. પાચનશક્તિ બગડવાની સાથેજ જ્ઞાનતંતુઓના રોગ ઉત્પન્ન થાય છે. શરીરમાં શક્તિ હોય છે ત્યાં સુધી તે નકામો કચરો કાઢી નાખવા પ્રયાસ કરે છે પણ શક્તિ ઘટી કે રોગ શરૂ થાય છે અને જ્ઞાનતંતુઓ નબળા પડે છે. જ્ઞાનતંતુના દરદો શરીરની નબળાઇ સિવાય બીજું કાંઇ બતાવતા નથી.

જ્ઞાનતંતુના દરદમાં શરીરને ટાઢ વાય છે, ગરમી વધી જાય છે અને પરિણામે તાવ આવે છે. તાવ ઉતારવા માટે અમુક ઉપાયો હાથ ધરવામાં આવે છે.

મારા અનુભવ ઉપરથી હું કહી શકું છું કે જે ઉપાય બળીયા, ઓરી, અછબડા, તાવ વિગેરે ઉપર લાગુ પડે છે તેજ ઉપાય જ્ઞાનતંતુના દરદમાં પણ લાગુ પડે છે, કારણકે, રોગનું મૂળ કારણ એકજ છે અને ઉપાય પણ એકજ છે કે જે મેં હજારો દરદીઓ ઉપર અજમાવેલ છે. ઉપલી હકીકત ઉપરથી આપણને જ્ઞાનતંતુઓના રોગ વિષે અમુક ખ્યાલ આવે છે. જેઓ મારા વિચાર મુજબ પ્રત્યેક દરદનું કારણ શોધી કાઢે છે તેમને તેમ કરતાં સગવડતા મળે છે. જેમ એક લસ્કરને તાલીમ આપવા અને તેને કાબુમાં રાખવા સરસ સરદાર જોઇએ તેજ પ્રમાણે દરદીઓને સમજણ પાડી તેઓનાં દરદો સાજાં કરવા એવો માણસ જોઇએ કે જે આખા શરીરની રચના તેઓના અવયવોની હિલચાલ વિગેરેથી વાકેફ

હોય. દરદ વખતે માત્ર દરદીજ તે ભાગને તપાસે તો કદિ પણ દરદનો ઇલાજ લાગુ પડે નહીં. આખી સીસ્ટમનેજ જોવી જોઇએ.

તબીબી મંડળમાં સ્પેશિયાલીઝમ એટલે ખાસપણું હોવાથી આપણને સંપૂર્ણ વિશ્વાસ બેસે નહીં કારણકે એમ કર્યાથી સાયન્સના અમુક કાયદાને પહોંચી વળાય નહીં. માણસના શરીરના બંધારણને લગતા કુદરતી કાયદાનો ભંગ સ્પેશિયાલીસ્ટ શી રીતે કરી શકે ? આખી સીસ્ટીમ ઉપર લક્ષ આપ્યા વગર અમુક અવયવ કે ભાગની તપાસ કર્યાથી શું વળે ? સાયન્સનો વીસ્તાર ઘણો બહોળો છે અને કુદરત તથા તેના કાયદાની ઐકયતા જાણવી અને સમજવી જોઇએ અને તેમ થવાથી જ દરેક સ્વરૂપ આપણે યથાર્થ સમજી શકીએ છીએ. પાણી એક વસ્તુ છે અને વરાળ. ઝાકળ, વાંદળાં, બરફ એ પાણીના સ્વરૂપો છે તેમ દરદ એક જ છે પણ તેના સ્વરૂપો માત્ર જુદાંજ છે.

જ્ઞાનતંતુઓના રોગનાં કારણો અનેક છે તેમ તે સાજા કરવાની રીતો પણ જુદી જુદી જુદી છે અને એ બાબતમાં આજ સુધી મેડીકલ સાયન્સ તદ્દન નિષ્ફળ નીવડેલ છે. મારી આગળ ઘણા એવા દરદીઓ આવી ગયા છે કે જેઓ તબીબોથી થાકીને મારી સારવારનો લાભ લઇ ગયા છે. તેમનો ચહેરો જોઇને હું પારખી આપતો કે તેમને શું દરદ છે ? દાક્તરો તો તેમને ફક્ત એમ જ કહેતા કે તમોને તો મગજનો રોગ છે. જ્ઞાનતંતુના દરદીની સારવાર તેમના પેટમાંનો કચરો કાઢી નાખવાથીજ થઇ શકે છે એમ મેં અનુભવ ઉપરથી જોયું છે. જેમણે આ કચરો હમેશાં કાઢી નાખવાનું ચાલુ રાખ્યું છે તેમને મારા ઉપાયોથી સંતોષ થયો છે.

મારા સાયન્સ પ્રમાણે રોગ શરૂઆતમાંજ માલમ પડે છે. આ રોગ કેટલાક વર્ષો પછી બહાર ઉભરાવા માંડે છે. આ પ્રમાણે ઉભરાણ થયા પછી તેના ઇલાજ લેવાને સઘળા દોડે છે. મારા ફેશીયલ સાયન્સ પ્રમાણે પીડમાં એકઠો થતો વધારાનો કચરો એ જ્ઞાનતંતુઓની નબળાઇનો પહેલો નમૂનો છે.

મગજના રોગો—આથી ભેજાં ઉપર અસર બહુ થાય છે. તેનું કારણ એ છે કે વર્ષો સુધી શરીરમાં કચરો ભરાઈ રહેલો હોય છે તેથી ઉપદ્રવ થાય છે. આ રોગમાં અંતે લકવો થાય છે કારણકે શરીરમાં કચરો એટલો બધો વધી જાય છે કે જીંદગીની રીતી અકુદરતી થઇ જાય છે. જેટલા પ્રમાણમાં કચરો એટલા પ્રમાણમાં દરદનું જોર હોય છે. દરેક માણસ જીંદગી કાંઇ સરખી રીતે ગુજારતું નથી અને તેથી દરેકને મગજનું દરદ લાગુ પડતું નથી. જેના શરીરમાં બેહદ કચરો એકઠો થવા પામે છે. અને તે વળી બરડામાંજ વધુ પ્રમાણમાં એકઠો થાય છે ત્યારે જાણવું કે મગજ ઉપર અસર નક્કી થવાનીજ. જેમ જેમ આપણે સુધારા વધારામાં આગળ વધીએ છીએ તેમ તેમ કુદરતના કાયદા ભુલીએ છીએ અને તેથી રોગની સંખ્યા વધે છે અને તે સર્વેનું કારણ આપણા તબીબો છે. તેઓના કેટલાક આચાર વિચારો કુદરતના કાયદાથી તદ્દનજ ઉલટા છે. માણસોએ પાણી છોડીને દારૂ પીવા માંડયો છે. મોઢામાં હમેશાં બીડી કે ચીરૂટો તો હોય છેજ. માણસ જાણે જીવતું ધુમાડીયું લાગે છે. પરિણામે શક્તિ ઘટે છે એટલે જ્ઞાનતંતુઓની શક્તિ કમિ થાય છે. જ્યાં જ્યાં કુદરતના કાયદાઓ વાળવામાં આવે છે, એટલે કે ગામડાંઓમાં કે જ્યાં આપણા તબીબોનું સાયન્સ હજી દાખલ થયું નથી અને જ્યાં કુદરતી ખોરાકનું પ્રમાણ વધારે હોય છે ત્યાં મગજના દરદો જેવું કાંઇ પણ હોતું નથી.

આવાં દરદવાળાઓમાં આપણે મોટે ભાગે દારૂડીયાઓના છોકરાંઓને જોઇશું. દારૂડીયાઓ અમુક ખોરાક પચાવી શકતા નથી એટલે મગજને શક્તિ મળતી નથી એટલે દારૂડીયાઓની મગજ શક્તિ હમેશાં વહેલી નાશ પામે છે. દારૂડીયાનું બાળક ઘણું ખરૂં દીવાનું જન્મશે અને કદાચ થેાડા વખતમાં મરી પણ જશે. કોઇપણ મગજનું દરદી માલમ પડે તો સમજવું કે તેને પેટનેા વ્યાધી છે, પછી તે બાળક હોય કે મોટું માણસ હોય. રેાગની શરૂઆત પેટમાંથીજ શરૂ થાય છે. જેમ માણસ સાદેા ખોરાક લે અને કુદરતી જીંદગી ગાળે તેમ તે સુખી બને છે. દાખલા તરીકે આફ્રીકાના શીદીઓ કે જેમના ઉપર ગુલામગીરી નાખવામાં આવી હતી અને તેમને અતિ સાદેા અને હલકો ખોરાક આપવામાં આવતેા હતેા તે છતાં તેઓ શારીરિક શક્તિમાં ઘણા જબરા હતા. સુધરેલી જીંદગી ગુજારવામાં આવે છે ત્યાં દરદેા વધે છે અને તેનેા પુરાવેા ઉપલા ગુલામેા ઉપરથી મળી આવે છે. આ ગુલામેા છુટા થયા પછી સુધરેલી જીંદગી ગુજારવા લાગ્યા એટલે તેઓમાં દરદેા જોવામાં આવ્યાં.

પુરૂષેા કરતાં સ્ત્રીઓમાં મગજનાં દરદેા ઓછાં હોય છે કારણ કે પુરૂષેા કરતાં સ્ત્રીઓ વધારે સાદી જીંદગી ગુજારે છે. મગજના કેટલાક રેાગેામાં એવું માલમ પડ્યું છે કે એકાએક શરીરની અથવા મગજની શક્તિ હદબહાર વધી જાય છે. તેનું કારણ એ છે કે શરીરમાંનેા કચરેા જ્યારે ઉભરાવા માંડે છે ત્યારે તે ધીમે ધીમે મગજ તરફ વધારે દબાણ કરે છે અને જેમ જેમ વખત પસાર થાય છે તેમ તેમ દબાણ વધે છે અને માણસના મગજને અશાન્તિ જણાય છે. તેને કાંઇ ચેન પડતું નથી અને કોઇપણ બાબત ઉપર તેનું મન ચેાટતું નથી. આવેા રેાગી નાનપણમાં ઘણેા હુંશીયાર ગણાય છે પણ જ્યારે તે માણસ ઉમરે પહોંચે છે ત્યારે તેની બધી શક્તિ દીવાનાપણાના સ્વરૂપમાં બહાર પડે છે. વળી બીજું કારણ એવું છે કે પીઠમાં નડતર જણાય છે કે જેની સાથે પેટની નસ જોડાયેલી છે. દરદની અસર મગજમાં થાય છે ત્યારે તાવ આવે છે અને કચરેા નીકળી જાય છે તો તાવ આવતેા બંધ પડે છે પણ કચરેા નથી નીકળતેા તો તાવ લાગુ રહે છે અને ટાઢ પણ જણાય છે. રેાગ વધારે સખત તેમ દીવાનાપણું વધારે જણાય. જેમ જેમ કચરાનું જોર વધઘટ થાય તેમ તેમ માણસના મગજની હાલત ઉપર અસર થાય. બહારના પદાર્થનું દબાણ ઓછું હશે ત્યાં સુધી માણસ સાજું રહેશે પણ તે દબાણ વધવા સાથેજ મગજનું સમતોલપણું પાછું ગુમ થવા માંડે છે.

ધીમેા લકવેા—લકવાનું જોર વધવા માંડે તેની સાથે મગજનું દરદ પણ વધે. તબીબેા એવું જણાવે છે કે આ માણસ શરીરે સાજો તાજો છે પણ માત્ર લકવેા છે. તેમનું આ કહેવું ખોટું છે કારણકે ઉપરથી માણસ ગમે તેવેા સાજો તાજો દેખાતેા હોય પણ તેનામાં રેાગતેા છેજ. ખરેખરાં તંદુરસ્ત માણસને તો રેાગ હોયજ શેનેા ? નકામેા પદાર્થ વરસેા સુધી શરીરમાં જામીને પછી તે ઉભરાય છે અને દરદીને સાજો કરવેા હોય તો તેના શરીરમાંથી વધારાનેા પદાર્થ કાઢી નાખવેા.

ગાંડપણના ઘણા કેસ મારા પાસે આવ્યા છે. ૨૩ વર્ષની એક બાઇ તદ્દન દીવાની હતી. તેના માબાપને મેં કહ્યું કે એ કેસ મને સેાંપેા. આ બાઈ કદિપણ પેાતાને હાથે નહાતી નહેાતી પણ તેની મા નવરાવે ત્યારેજ નહાતી. મારેા ઇલાજ મેં ચાલુ કર્યા પછી એક મહીનામાંજ તે પેાતાને હાથે નહાવા લાગી અને છ મહીનામાં તેનું ગાંડપણ જતું રહ્યું.

આ કેસમાં એવું બન્યું કે કચરો ચોંટી બેઠો છે તે સ્હેજે માલમ પડી આવ્યું અને ત્યાં જ ઘટતો ઈલાજ લેવામાં આવ્યો એટલે તે બાઇને ઝાઝું દુઃખ પણ નહીં થયું અને સ્હેજમાં સાજી થઈ ગઇ. આ બાઇ બીજા ગાંડા માણસોની પેઠે બુમ બરાડા પાડતી નહોતી કે તોફાન કરતી નહોતી પણ ગુપચુપ બેસી રહેતી જેથી મારૂં કામ વધારે સહેલું થઈ પડયું હતું.

કેટલાક કેસમાં નડતરની જગ્યા સુગમતા ભરેલી નથી હોતી તો મુશીબત પડે છે. વળી મગજનું અને શરીરનું કાર્ય એટલી હદ સુધી બગડી ગએલું હોય છે કે મારા ઇલાજો કામે લાગતા નથી અને એવા બનાવોમાં હું લાચાર છું. મગજની અશાન્તિ એ કાંઇજ નહીં પણ એક જાતનો ક્ષય છે, માટે જેટલો વખત બચાવી શકાય એટલા વખતમાં પગલાં લેવાં જોઇએ. પહેલાં તો દીવાનાપણું લાગુ પડયા પછી કેટલોક વખત પસાર થયા પછી તે માલૂમ પડતું હતું પણ હવે તેમ નથી. મારી વિદ્યા પ્રમાણે રોગ તરતજ પરખાઇ આવે છે. સાયન્સ ઓફ ફેશિયલ એકસપ્રેશન (મુખ પરીક્ષા–ચહેરા ઉપરથી દરદની પરીક્ષા) ની રૂઢીથી દીવાનાપણાની અસર વર્ષો અગાઉથી માલમ પડી આવે છે અને તેથી તે દરદની સામે લડત ચલાવી શકાય છે, જો કે મેડીકલ સાયન્સ પ્રમાણે તો ઘેલાપણાનો કાંઈ ઈલાજજ નથી.

એક દરદની પાચન શક્તિ ઘણા વરસો સુધી નબળી રહ્યા કરી અને તેના મગજ ઉપર કામનો બોજો વધતો ગયો. પરિણામે ક્ષય લાગુ પડયો અને પાછળથી લકવો લાગુ પડયો. ધીમે ધીમે દરદ વધ્યું અને તબીબોની સલાહ ઉપરથી ૧૮૯૭ ના જુલાઇમાં સ્પા નામના મથકે ઝરાનું પાણી પીવાને ગયો પણ દરદ મટવાને બદલે ઉલટું વધ્યું. દરદી પોતે શું બોલે છે તેનું તેને પોતાને ભાન પણ ન રહ્યું. મોટા તબીબોએ મોટી સલાહ આપી પણ દરદ તો મટયું નહી. તેઓએ પારાનો લેપ કરવા કહ્યું જે બેવડો લગાડયા છતાં કાંઈ ફાયદો થયો નહી. દરદીને **વીયેના** શહેરમાં લઈ ગયા અને ત્યાંનાં સ્પેશિયાલીસ્ટની સલાહ લીધી પણ તેથી પણ કાંઇ વળ્યું નહી. બધા તબીબો હાર્યા પછી એક મિત્રની ભલામણ ઉપરથી તે દરદી મારી પાસે આવ્યો. મેં બાથ આપવા માંડયો અને સાદો કુદરતી ખોરાક આપવા માંડયો, એક અઠવાડીયામાં દરદી બોલતો થયો અને બે મહીનામાં તો તદ્દન સાજો થઈ ગયો. આ બતાવે છે કે દરેક રોગનું મૂળ એકજ છે અને દરદોને સાજા કરવાનો ઈલાજ પણ એકજ છે. તેના પુરાવા શું મેં અનેક દાખલા વડે બતાવી આપ્યા નથી ?

ફેફસાંના દરદો, ક્ષય વિગેરે.

એક બીજું દરદ કે જે તબીબોને મુંઝાવી દે છે અને અનેક ઉપાયોને ગણકારતું નથી. તે ફેફસાંના ક્ષયને લગતું છે. આ રોગે દુનિયાને ગભરાવી મૂકી છે અને યુવાનો કે શ્રીમંતોને પણ તે છોડતો નથી. આ રોગનો ફેલાવો બીજા તમામ રોગોથી પણ વધારે છે. તેનાં બાહ્ય સ્વરૂપો તદ્દન જૂદા જૂદા પ્રકારનાં હોય છે. કોઇને દમ થાય છે તો કોઇને ખાંસી થાય છે. કોઇને બદહજમીયત થાય છે તો કોઇને મોતની તૈયારીઓ થાય છે, ફેફસાંના અનેક દરદો છે. કોઇને એકાએક ક્ષયનું દરદ થઇ આવે છે અને માત્ર થોડાક દિવસમાં ગુજરી જાય છે. કેટલાક તો ક્ષયથી પીડાયાજ કરે છે છતાં તેમને રોગની ખબર

પડતી નથી. કેટલાકનાં ફેફસાં નબળાં પડે છે ત્યારે તેને ખભામાં દરદ થાય છે ત્યારે કેટલાકને વળી આંખનાં અને કાનનાં દરદો થઇ આવે છે. આ પ્રમાણે થવાથી ખરૂં કારણ છુપાઇ રહે છે. શરૂઆતમાં શરદી અને ખાંસી જણાય છે. કેટલાકને તો પગમાં રોગ થઇ આવેલો જણાય છે પણ મારાં સાયન્સ મુજબ આ રોગ ચહેરા ઉપરથી તરત જણાઈ આવશે.

ક્ષયના લગભગ તમામ દરદીઓ પોતાનું મોઢું સહવારે તેમજ રાત્રે ખુલ્લું રાખશે. તેનું કારણ એ કે તેઓનાં શરીરમાં અંદરની ગરમી હદ બહારની હોય છે અને તે ગરમી ઠંડી હવા વધારે માગે છે જેથી એવા દરદીઓનાં મોઢાં સ્વાભાવિક રીતે ઉઘાડાં રહે છે. ફેફસાં લોહી સાફ કરવાનું અગત્યનું કાર્ય નિરંતર કર્યા કરે છે અને આ ક્રિયા શ્વાસમાં ચોખ્ખી હવા જવાથી થાય છે. શરીરમાંનું મેલું લોહી ફેફસાં આગળ આવીને અને ત્યાંની ચોખ્ખી હવાને ચુસીને સાફ થઈ જાય છે. વધારાના કચરાને લીધે ફેફસાં પોતાનું કાર્ય બજાવી શકે નહીં તેથી તે કચરાના થર અને ટેકરા બાઝે છે. આથી કરીને ફેફસાંને બહુજ હરકત પહોંચે છે કારણ કે જે પદાર્થ બહાર નીકળવો જોઇએ તે નીકળી શકતો નથી જેને પરિણામે ફેફસાં બગડે છે અને લોહીની સ્થિતિ બહુજ અસાધારણ થઈ પડે છે એટલે શરીરની અંદરની ગરમી વધે છે. ગરમીથી ફેફસાં તપે છે અને તેથી લોહી અને લોહીનાં રજકણો તથા રેસાઓ તુટે છે અને ખાંસી આવતાં તે કફ સાથે બહાર નીકળે છે, જેને લોકો એવું કહે છે કે ગળફામાં લોહી પડે છે.

ક્ષયનું દરદ અત્યારના જમાનામાં સઘળાને ચોંકાવે છે. તબીબો તેને પારખી શકતા નથી અને રોગ અમુક હદ ઉપરાંત વધી જાય છે ,ત્યારે આ અસાધ્ય દરદ માટે ફોકટનાં ફાંફાં મારે છે. ક્ષય જેવા રોગોની શરૂઆત વર્ષો અગાઉથી થાય છે પણ મેડીકલ સાયન્સ તે પારખવાને અશક્ત છે. તબીબો પાસે રોગ પારખવાનાં સાધનોજ નથી. ટયુબરક્યુલીનથી એક રોગીષ્ટ ફેફસાંને સાજું કરવું એ તો અશક્ય છે. ફેફસાંનો જે નાશ થયા કરે છે તેની પરીક્ષા કરનારૂં એક પણ યંત્ર નથી પણ એક એવું સાધન તો છે કે જેના વડે નાશ થવાની ક્રિયાને આગળ વધતી તો અટકાવી શકાય કે જે ક્રિયા માલમ પડે નહીં. એવી રીતે ઘણા વર્ષોથી ધિમે ધિમે આગળ વધી શકેલી હોય છે. મારી યોજના મુજબ ફેફસાંનો વધુ નાશ થતો અટકાવી શકાય છે અને મારી વિદ્યા પ્રમાણે ક્ષયના દરદનું સ્વરૂપ તેની શરૂઆતમાં જ પારખી શકું છું અને તેથી જ મારૂં સાયન્સ ક્ષયના રોગોને માટે ઘણું ઉપયોગનું છે. આપણા તબીબો ઘણીવાર ક્ષયનો રોગ હજી શરૂઆતમાં છે કે વધી ગયો છે તે પણ જાણતા નથી કારણકે આ રોગની શરૂઆત તો જણાતી નથી અને તે એટલે સુધી કે દરદી પણ જાણતો નથી.

એક વખતે એક ઘણી તંદુરસ્ત છોકરીને મેં કહ્યું હતું કે તને ક્ષય છે તે સાંભળીને તે ઘણી જ અજાયબ થઇ. મેં મારો ઇલાજ એક વર્ષ ચલાવવા સૂચના કરી પણ તે છોકરીએ તે માન્યું નહિ. તેને પોતાને એમ લાગ્યું કે તેને ક્ષય નથી. આખરે તે મરતા પહેલાં ચાર મહીના ખાટલે રહી. ત્રણ મહીના સુધી ક્ષય એકદમ વધ્યો ગયો અને આખરે તે મરણ પામી.

હવે આપણે ફેફસાંના દરદ ઉપર આવીશું. જ્યારે કોઈ અમુક ભાગ ઉપર દરદ શરૂ થઈ ગયું હોય તે પછી જ ફેફસાં ઉપર અસર થાય છે. ખાસ કરીને સ્ત્રી પુરૂષના જે ખાસ

ભાગો હોય છે તે ફેફસાંના દરદોનું પહેલું કારણ છે; માબાપની ભૂલોને લીધે બાળકોને પણ જન્મથી જ ખમવું પડે છે. માતા પિતાના શરીરમાંથી જે ધાતુ નીકળે છે તેમાં બન્નેના ગુણ દોષનો સમાવેશ હોય છે જેનો વારસો બાળકોને મળે છે. કંઠમાળ વાળાં માબાપો મોટે ભાગે ક્ષયવાળાં બાળકોને જન્મ આપે છે. કંઠમાળ વખતે તો શરીરમાં સહજ શક્તિ હોય છે. જેથી શરીરની અંદરનો વધારાનો કચરો બહાર નીકળે છે પણ કંઠમાળ ક્ષયનું સ્વરૂપ ધારણ કરે છે કે તરતજ શરીરની શક્તિ નાશ પામે છે અને શરીરની અંદરના ભાગો દુર્બળ થઇ જાય છે. જો એક માણસ તંદુરસ્ત હોય અને ક્ષયના જંતુઓ ગમે એટલા એના શ્વાસમાં જાય તોપણ તેને કશો વ્યાધિ થતો નથી, પણ જ્યારે શરીરની અંદર વધારાના કચરાને લીધે ગરમી વધતી જાય છે અને શરીરની ઉષ્ણતા (ટેમ્પરેચર) અસાધારણ થાય છે ત્યારે ત્યાં જંતુઓ બેસે છે, કારણકે જંતુઓ માટે તે જગ્યા સૌથી વધારે બંધ બેસતી હોય છે. માણસો જો અકુદરતી જીંદગી ગુજારે તો નકામો પદાર્થ શરીરમાં સ્વાભાવિક રીતે વધી જાય છે અને શરીરની ઉષ્ણતા (ટેમ્પરેચર) માં ફેરફાર થઇ જાય છે અને રોગ માટે માર્ગ મોકળો થાય છે. વળી કેટલાકને નકામો પદાર્થ વારસામાં ઉતરે છે અને ઓછામાં પુરૂં તેઓ સારી જીંદગી ગુજારતા નથી તો તેનાં પરિણામ બહુ માઠાં આવે છે.

એટલું ધ્યાનમાં રાખવું કે ફેફસાંના રોગનું કારણ પણ પેટનો રોગ છે, એટલે કે પાચનશક્તિ નબળી થવાથી નકામો પદાર્થ તો જે અવયવ તેની સામે ઓછી લડત (ટકાવ) કરી શકે ત્યાં વધારે પ્રમાણમાં ચોટવા માંડે છે અને પરિણામે ફેફસાં દુર્બળ થઇ જાય છે અને તે પછી નકામો પદાર્થ વધારે પ્રમાણમાં એકઠો થઇ જાય છે ત્યારે તેની સામે ટકી શકાતું નથી એટલે ક્ષયના જંતુઓ દાખલ થાય છે અને ક્રમે ક્રમે પાચનશક્તિ વધારે ને વધારે બગડે છે માટે સૌથી પહેલી જરૂર એ છે કે આ વધારાનો કચરો શરીરમાં એકઠો થતો અટકાવવો.

જાનવરોના સંગ્રહસ્થાનમાંથી ગરમ દેશોના વાંદરાઓને ઠંડીમાં લઇ જવામાં આવે છે ત્યારે તેઓની પાચનશક્તિ નબળી પડેલી લાગે છે કારણકે તેઓના ખોરાકમાં ફેરફાર થયેલો હોય છે અને પાચનશક્તિ વધારે બગડવાથી વાંદરાંને ક્ષય રોગ લાગુ પડે છે. હવાને લીધે કદાચ એમ બનતું હશે, પણ હું તો માનું છું કે તેનું કારણ તો અકુદરતી ખોરાક છે. ઠંડીને લીધે પાચનશક્તિ મંદ પડી જાય છે અને તે વખતે તેમને માટે કુદરતે ઠરાવેલો ખોરાક તેમને મળી શકતો નથી તેથી ક્ષય જલદી લાગુ પડે છે. માણસોના સંબંધમાં પણ આવુંજ બને છે. આ સઘળાં ઉપરથી અનુમાન એ નીકળે છે કે જીંદગીની રૂઢી બરાબર હોવી જોઇએ તેમજ ખોરાક પણ અનુકુળ હોવો જોઇએ.

ક્ષયના દરદીઓને ગમે એટલો સારો ખોરાક આપીએ તોપણ તેઓ તંદુરસ્ત થઈ શકતા નથી; કારણકે તેઓનાં આંતરડાં બળી ગયેલાં જેવાં હોય છે. ખાઓ ગમે એટલું પણ હોજરી તેને પચાવે નહીં તો એ ખાધેલું શું કામનું ? પાચનશક્તિની પણ જૂદી જૂદી જાત (તાસીર) હોય છે અને એટલા પ્રમાણમાં ફેફસાં ઉપર અસર થાય છે કારણકે વધારાનો પદાર્થ ઉભરાઇને માથાં તરફ ચડે છે અને માર્ગમાં ફેફસાં આગળ અટકી પડે છે અને ફેફસાં નબળાં હોય છે, તો ત્યાં એ બધો પદાર્થ એકઠો થાય છે અને એકઠો થયા પછી કહોવાટ થાય છે એટલે ફેફસાં પણ સડે છે. ફેફસાં સડતાં પહેલાં તેની નળીઓ (સુક્ષ્મ તંતુઓ) સડે છે;

કારણકે ખરાબ કચરો હમેશાં ઉપરને ઉપરજ માર્ગ લે છે. આ નળીઓના છેડા ખભા આગળ હોય છે અને તેથીજ દરદીઓને ખભા આગળ દુખાવો થાય છે. આ નકામો પદાર્થ અહીંથી ઉપર જઇ શકતો નથી એટલે જેમને ક્ષય લાગુ પડે છે. તેમના ખભા સૌથી પહેલાં દુઃખે છે.

ક્ષયની ગાંઠો કેમ થાય છે તે હવે જોઇએ. જેમ કેન્સર તેમજ પેટની ગાંઠો (ગ્રંથીઓ) પણ થાય છે. આ પ્રમાણે ક્ષયની ગાંઠો થાય છે. મેં ઉપર કહ્યું તેમ એક તંદુરસ્ત શરીરની ચામડી પરસેવાથી ઓછી વધતી ભીંજાયેલી હશે પણ જેની તંદુરસ્તી બગડેલી હશે તેને એમ થશે નહીં. તંદુરસ્ત માણસોના શરીરમાં બહારનો પદાર્થ હોય છે તે કાઢી નાખવાની શક્તિ શરીરમાં હોય છે, પણ બીમાર માણસોનાં શરીર આવો નકામો પદાર્થ બહાર કાઢી શકતાં નથી અને તેથી તેમનાં શરીરમાં કચરો વધુને વધુ જામે છે. આ કચરો ક્ષયના દરદીઓમાં એટલો બધો વધી જાય છે કે પાછળથી તેમને બેસવાની જગ્યાએ અથવા ગરદન ઉપર અથવા હાથ વિગેરે ઉપર ગુમડાં જેવું ઉપસે છે. આવા ફોલ્લાઓ ફુટી જાય છે ત્યારે તેમાંનો પદાર્થ બહાર નીકળી જાય છે એટલે દરદીને ચેન પડે છે. આવા ફોલ્લા તંદુરસ્ત માણસોને પણ થાય છે અને તેનું કારણ એ છે કે અંદરનો પદાર્થ બહાર નીકળવાને મથે છે. પહેલાં ફોલ્લીઓ જેવું થાય છે, પછી તે મોટા ફોલ્લાનું સ્વરૂપ લે છે અને છેવટે તેનાં મોઢાં ઉપર ઝીણી ચામડી બાઝે છે કે જે બહુ દરદ કરે છે અને ફોલ્લા તદ્દન પાકી જાય છે ત્યારે એ ચામડી ફાટી જાય છે અને તેમાંથી અંદરનો પદાર્થ બહાર નીકળી જાય છે. આ પ્રમાણે બીમાર માણસોને પણ થાય છે. તમામ માણસોને કાંઇ આવા ફોલ્લા થતા નથી. કોઇને વળી બીજા આકારમાં એ કચરો બહાર નીકળી જશે. શરીરમાં તાકાત હશે ત્યાં સુધી કેટલોક પદાર્થ ફોલ્લા મારફતે નીકળી જશે. પણ ચાલુ દવાદારૂને લીધે શરીર વધારે ને વધારે અશક્ત થઈ ગયું હશે તો તે કચરો બહાર કાઢવાને અશક્ત થઇ પડશે અને આમ થવાથી શરીરનો કચરો હોજરીમાં અને અંદરના ભાગમાં એકઠો થઈ જાય છે અને ચામડી વાટે બહાર નીકળી શકતો નથી ત્યારે ફોલ્લાને બદલે શરીરમાં ગાંઠો બાઝે છે જે કાંઈ જ નહીં પણ ફોલ્લાઓનો બીજો આકાર છે કે જેમાં નકામો પદાર્થ એકઠો થયા કરે છે અને બહાર નીકળી શકતો નથી. જો શરીરમાં તાકાત હશે તો ગાંઠો બહાર નીકળશે નહીં. આ ગાંઠો તે બહારનો નકામો કચરોજ છે. તે અંદર એકઠો થાય છે અને ક્ષયના દરદીઓના શરીર ઉપર ગરદન અને બીજા ભાગોમાં તે અવાર નવાર દેખાવ દીધા કરે છે. બહાર નીકળેલી ગાંઠો એ ક્ષયનું મૂળ ધામ છે. આવે વખતે શરીરની શક્તિ વધારીએ તો ગાંઠો ઓછી થાય અને એમ કરવા માટે **નેચર કયોર** (કુદરતી જીંદગી) ઉપયોગી થઈ પડશે. તેનો આશ્રય લેવાથી ગાંઠો ઓછી થશે અને નવી નીકળતી બંધ પડશે એટલું જ નહીં. પણ જુની ગાંઠો વેરાઈ જશે.

મારા બાથ લેવાથી શરીરમાં જામી ગયેલો પદાર્થ તે ગાંઠોમાંથી બહાર નીકળી જાય છે એટલું જ નહીં પણ બીજા અવયવો મારફતે નકામો કચરો બહાર નીકળી જાય છે. અગાઉ હાઇડ્રો (જળોપચારશાસ્ત્ર) પદ્ધતિથી આવી ગાંઠો સાફ કરવામાં આવતી હતી તે બરાબર હતું પણ તેમ કરવાથી તેમાંથી કચરો બહાર કાઢવામાં આવતો નહોતો. તેથી એ ગાંઠો વારંવાર થયા કરતી પણ મારાં સાયન્સ પ્રમાણે તેમ થતું નથી. આથી આપણે જોઇએ છીએ કે ક્ષયની ગાંઠો એ બીજું કાંઇજ નહીં પણ શરીરની અંદરના કચરાનો વધારે જમાવટ થયેલો

ભાગ છે. કોઇને ક્યાં તો કોઇને ક્યાં આ પદાર્થ અટકી બેસે છે.

આ ગાંઠો શાથી થાય છે તે આપણે જાણ્યું તો હવે તેનો ઇલાજ પણ જાણવો જોઇએ. હાલના તબીબો આવી ગાંઠોને કાપી નાંખે છે. એમ કરવાથી ક્ષયના ચિન્હો નાબુદ થાય પણ દરદ જતું નથી. આપણો મૂળ હેતુ તો દરદને નાબુદ કરવાનો છે અને કાપ્યાથી તો દરદ વધે છે. શરીરનું કૌવત વધારીએ તો કચરો ઓછો થાય અને તેમ થવાથી ગાંઠો વેરાઇ જશે; પણ તેમ થવા માટે લાંબી મુદત સુધી ઇલાજ કરવો જોઇએ. નકામો પદાર્થ શરીરમાં એકઠો થઇને ઉભરાય છે ત્યારે તે જૂદે જૂદે રસ્તેથી બહાર નીકળવાને દોડે છે અને ફેફસાં તથા શ્વાસનળી તરફ ગતી કરે છે ત્યારે દમ, શરદી, શ્વાસનળીમાં સોજો વિગેરે જણાય છે.

શ્વાસનળીનો સોજો અને લોહીનું તપવું.—અંદરની શક્તિ કચરો બહાર કાઢી નાખવા યત્ન કરે છે, ત્યારે તે બહુ જોર કરે છે અને શક્તિ ઘટી ગયેલી હોય છે તો દરદીની હાલત ઘણીજ બારીક થઇ પડે છે અને મૃત્યુ પણ નીપજે છે. આ રોગમાં ઠંડા બાથ આપવાથી ઘણો લાભ થાય છે અને આ બાથથી આવા દરદો સુધરી શકે છે. જેનો પુરાવો મારા થોડાક કેસ અત્રે રજુ કરીને આપીશ. નવ વર્ષની એક છોકરીને ફેફસાંનું દરદ લાગુ પડ્યું, એલોપથીના એક દાકતરે તેની બે એક મહીના સુધી સારવાર કરી પણ તેથી તો તે છોકરીને ઝેર ચડી ગયું અને તે મરવા સુતી ત્યારે મને બોલાવ્યો. આ કેસ મેં હાથમાં લીધો અને બીજા દિવસથી જ સુધારો માલમ પડ્યો. એક અઠવાડીઆમાં તો ખાટલામાંથી ઉઠી હરતી ફરતી થઇ અને બીજા થોડાંક અઠવાડીયામાં તો સારી થઈ ગઇ. આ બધું કુદરતી ઉપાયોને આભારી છે. બે મહીના અગાઉ આ ઉપાયો લીધા હોત તો તે છોકરી એટલી બધી હેરાન થાત નહી.

ફેફસાંના રોગમાં શરીરમાં ગરમી વધારે રહે છે અને શ્વાસ લેતી વખતે ફેફસાં આગળ હવા બગડે છે એટલે કે જે ક્ષણે આપણે શ્વાસ લઇએ છીએ તેજ ક્ષણે આપણાં ફેફસાં બહારથી આવેલી ઓકસીજન (પ્રાણવાયુ) હવાને તેની સાથેની નાઇટ્રોજન હવાથી જૂદી પાડે છે. ઓકસીજનનો કેટલોક ભાગ શરીરમાં રહે છે અને શરીરની ગંદી હવા સાથે નાઈટ્રોજન હવા બહાર જતી રહે છે. શ્વાસોચ્છવાસની આવી ક્રિયાથી શરીરમાં દહન (બળવાની) ક્રિયા ચાલ્યા કરે છે અને તેથી શરીરની ઉષ્ણતા—ગરમી—વધે છે અને જ્યારે નકામો પદાર્થ એકઠો થયો હોય છે અગર કોહોવાટ થયો હોય છે ત્યારે તો ઉષ્ણતા હદ બહાર વધી પડે છે.

પેટમાં કચરો વધી પડવાથી જંતુઓ ઉત્પન્ન થાય છે અને શરીરની ગરમી જેમ વધારે તેમ જંતુઓની ઉત્પત્તિ પણ વધારે થાય છે. ક્ષયના દરદમાં શરીરની ગરમી વધારે રહે છે તેનું કારણ આજ છે. તબીબો આ બધું જાણે છે છતાં પોતાના જ્ઞાનનો ઉપયોગ કરતા નથી અને જંતુઓ સામે અકુદરતી ઉપાયો ચલાવે છે.

તબીબો કહે છે કે દરેક રોગમાં અમૂક પ્રકારનાં જંતુઓ હોય છે. એક છોડવાને જૂદી જૂદી ઋતુઓમાં ઉગાડીએ અથવા એક પક્ષીને જુદી જુદી હવામાં રાખીએ તો છોડવાની જાત અને પક્ષીના પીછાં પણ જુદી જુદી જાતનું સ્વરૂપ પકડશે. એવી જ રીતે જૂદા જૂદા જંતુઓ પણ જુદા જુદા શરીરમાં સંજોગ પ્રમાણે જુદા જુદા આકાર અને સ્વરૂપો ધારણ

કરે છે. આ બધું સારી રીતે સમજનારા ક્ષયનો રોગ જલ્દીથી સાજો કરી શકશે. પ્રથમ તો અંદરની ગરમી ઓછી કરવી, પછી શક્તિ વધારવી એટલે હોજરીની ક્રિયા સુધરશે. પછી કુદરતી ખોરાક આપવો અને મારા બાથ આપવા અને તે વળી નિયમીત વખતે આપવા. વખત તથા પદ્ધત્તિમાં જરા પણ ફેર પડવા દેવો નહીં. આ બાબતમાં ઘણી ગેર-સમજુતી હોય છે અને તે દૂર થવી જોઇએ. દરદીને ખુલ્લી ચોખ્ખી હવામાં ફરવું જોઇએ. સનબાથ–સૂર્યસ્નાન-પણ ઘણા ઉપયોગી થઈ પડશે.

"ટયુબર કયુલીન" નામની રસી મૂકવામાં આવે છે તેને હું ધિક્કારૂં છું. એનું ઝેર નકામા પદાર્થના વધારામાં ઉમેરો કરે છે અને શરીરની ઉષ્ણુતા વધે છે. વધારાનો કચરો જે બહાર કાઢવો જોઇએ તે જતો નથી અને રોગ પણ મટતો નથી. અમુક દરદમાં અમુક રસી મૂકવાથી દરદ મટતું નથી પણ શરીરની તંદુરસ્તી ઉપર ઉલટી માઠી અસર થાય છે. સ્વતંત્ર વિચારનારાઓ અને જુનો મત ધરાવનારા દાક્તરો હવે આ રૂઢીને ધિક્કારે છે.

વધી ગયેલા દરદમાં પણ મારી રૂઢી સારૂં કામ કરે છે. આ દરદ કદાચ સાજું નહીં પણ થાય તોપણ દરદી લાંબો વખત ટકી શકશે. દરદીની શક્તિ જળવાશે તો દરદનો ઇલાજ પણ થશે. સાથે સાથે પાચનશક્તિ પણ સુધારવી જોઇએ. પાચનશક્તિ સુધરી તો દરદી જરૂર સાજો થયો સમજવો. મારી રૂઢી પ્રમાણે ક્ષયના ઘણા કેસો સુધર્યા છે અને તેમની પાચનશક્તિ સુધારીને તેમને જલ્દી સાજા કર્યા છે. પાચનશક્તિ સુધારવાથી શરીરની ગરમી માફકસરની થશે અને વધારાનો કચરો બહાર નીકળવા માંડશે એટલે દરદ ઓછું થશે.

તંદુરસ્ત શરીર હોય તો ફ્રીકશન સીટસબાથ લેવાં એટલે શરીરનો કચરો વહેલો બહાર નીકળી જાય. સ્ટીમબાથ અને સનબાથ સારા છે પણ તે ઉપરાંત સ્વચ્છ અને ખુલ્લી હવાની ઘણી જ જરૂર છે. દરદ બહુ વધી ગયેલું હોય છે તો સ્ટીમબાથ અને સનબા-થથી ઉલટું દરદ વધારે થશે અને તે વખતે ફ્રીકશન હીપબાથ આપવો અને પાણીની ગરમી ૮૦ થી ૮૫ ડીગ્રી સુધી રાખવી. શરૂઆતમાં દરદીને પાંચ થી દસ મીનીટ આ બાથ આપવો અને પછી ક્રમે ક્રમે તે વખત વધારવો અને દિવસમાં વખતો વખત આવા બાથ આપ્યા કરવા. શરીરમાં શક્તિ આવ્યા પછી ફ્રીકશન સીટસબાથ આપવા. કેટલાક કેસમાં ઘટતો સુધારો થતો નથી તોપણ દરદ તો જરૂર ઓછું થાય છે. પાચનશક્તિ સુધરી તો રોગ તદ્દન સાજો થવાનો.

દમ કે ઉધરસ વિષે—૬૫ વર્ષની એક વૃદ્ધ સ્ત્રી દમથી બહુ પીડાતી હતી. તેણે જેમ જેમ વધારે દવાઓ ખાધી તેમ તેમ તેની હોજરી બગડતી ગઇ અને દસ પગલાં પણ ચાલી શકાતું નહીં. શ્વાસ મુંઝાયા કરે. તબીબોના ઇલાજ લાગુ પડતા નથી અને તબીબો લાચાર થાય છે ત્યારે દરદીને ગરમ કે સુકા દેશમાં જવાનું કહે છે. આ બાઇને પણ ગરમ દેશમાં જવાની સલાહ મળી પણ તે બાઇએ પોતાના કોઈ ઓળખીતાની ભલામણથી મારી પાસે આવી અને મને ઉપાય કરવા કહ્યું. તે બાઇ મારા કહેવા પ્રમાણે બરાબર વર્તવા લાગી એટલે ઉપર ચડી ગયેલો વધારાનો કચરો નીચે ઉતર્યો અને પાચનશક્તિ સુધરી. ઝાડા અને પરસેવો પુશ્કળ થવા લાગ્યા. આ બાઇ હમેશાં સ્ટીમબાથ લેતી. પ્રથમ તો દરદ ઉભરાયું અને ખુબ જોર કરવા લાગ્યું. બહાર મહીનાનો એકઠો થયેલો કચરો ધીમે

ધીમે ત્રણ મહીને બહાર નીકળ્યો એટલે દમ મટી ગયો. એક બીજું દૃષ્ટાંત–૬૦ વર્ષના એક વૃદ્ધ પુરૂષની દાક્તરોએ આશા મૂકી દીધા પછી તેણે મારા ઇલાજ કર્યા અને તેને ધીમે ધીમે આરામ થવા લાગ્યો. બાથથી ખાંસી અને દમ ઓછાં થયાં અને જેમ જેમ બાથ લેતો ગયો તેમ તેમ શક્તિ વધવા લાગી. આ ડોસો મુડદાં જેવો હતો તે ઉભો થવા લાગ્યો. એક વર્ષ સુધી ઇલાજો લીધા પછી હાડપીંજર જેવું શરીર પુરૂષત્વવાળું થયું અને માથા ઉપર જ્યાં બિલકુલ વાળ નહોતા ત્યાં પુશ્કળ વાળ પણ ઉગ્યા.

ક્ષયનું ગંભીર સ્વરૂપ—૩૦ વર્ષની એક સ્ત્રીને ક્ષયનું દરદ બહુજ વધી ગયું હતું અને સુવે ત્યારે મોં ઉઘાડું રહે. આ સ્ત્રીની માને પણ ક્ષય થયેલો હતો એટલે તે વારસામાં ઉતર્યો હતો. તેના ભાઇ બ્હેનોને પણ ક્ષય હતો. આ દરદી ૨૦ વરસની ઉમરે લાલબંબ અને રૂષ્ટ પુષ્ટ હતી પણ ૩૦ મે વર્ષે હાડપીંજર જેવી બની ગઇ અને ઓળખાય પણ નહીં. પાચનશક્તિનું કાંઇ ઠેકાણું નહોતું. કાંતો બંધકોષ થાય અગર તો ઝાડા થઇ જાય. માથામાં તથા દાંતમાં દરદ થાય અને વારંવાર છાતીમાં દુઃખાવો તથા મુંઝવણ થઇ જાય. ફેફસાં એકદમ નબળાં પડી જવાથી આ બધું થાય છે. આ સ્ત્રીનું રજસ્વલાપણું પણ નાશ પામ્યું હતું અને કોઇ વખતે રજસ્વલા–ઋતુ–આવતું તો તે બંધ પણ થતું નહીં. પ્રથમ શરીરે ઠીક લાગતી પણ શરીરમાં તે ફંવે ફંવે ક્ષય વ્યાપેલો. મેં પ્રથમ તો બાફ–શેક–આપવા માંડયા. પ્રથમ ઠંડો અને પછી વરાળનો. ખોરાક એકદમ સાદો આપી ચોખ્ખી હવામાં રાખી. છ મહીના પછી તેનું દરદ મટી ગયું અને મેડા ઉપર ચડવા લાગી. ધિમે ધિમે પાચનશક્તિ સુધરી અને માથું દુઃખતું નરમ પડ્યું. આનો અર્થ એટલો જ કે તે સ્ત્રીનો વધારાનો કચરો પેટમાં એકઠો થવા લાગ્યો. આ સ્ત્રીને વર્ષમાં બે વખત ઘણું કષ્ટ વેઠવું પડે છે અને તે વખતે ફેફસાંના જંતુઓ છૂટા પડે છે. આથી દરદીને ઘણી નબળાઇ જણાતી. મારા ઉપાયોથી દરદ સમૂળગું ગયું અને તે વાતને બે વર્ષ વીતી પણ ગયાં.

હવે એક બીજો દાખલો રજુ કરીશ. ૪૦ વર્ષની ઉપરના એક પુરૂષને ક્ષય લાગુ પડયો અને સલાહ મળવાથી ઇટાલી જઇને રહ્યો. તેનો ચહેરો જોઇને મેં તેને કહ્યું કે તું બે વર્ષથી વધુ જીવશે નહીં. તેનું કારણ એકે તને લાગુ પડેલો ક્ષય બહુ જ વધી ગયો છે અને તને ગરમ દેશ અનુકુળ આવશે જ નહીં. તે ઉપરથી તે મારી પાસે આવ્યો. મારા ઉપાયોથી એક મહીનામાં તેની તંદુરસ્તી સુધરી પણ મુત્રાશય અને આંતરડાંમાંથી લોહી પડવા માંડયું. એકાદ અઠવાડીયું મેં તો મારા ઉપચારો ચાલુ જ રાખ્યા અને સુધારો થયો અને આ રોગ તેના ઉપર વારંવાર હુમલો કરતો હતો તે દૂર થયો. દોઢ વર્ષ પછી તે તદ્દન સાજો થઇ ગયો.

હાડકાંનો ક્ષય વિગેરે—ક્ષયના તમામ દરદીઓ નાની ઉમરનાં છતાં હાડપીંજર જેવાં હોય છે. આથી કરીને તેમના હાડકાં મજબૂત હોતાં નથી. કેટલાંક નાનાં બાળકો ઉમરે પહોંચતાં તેમનાં હાડકાં વાદળીની માફક ફુલી જાય છે. આથી કેટલાકનાં હાથ પગનાં હાડકાં કાપી નાખવામાં આવે છે અને તેમને હમેશને માટે અશક્ત બનાવી દેવામાં આવે છે. મારૂં કહેવું એટલું જ છે કે મારી રૂઢીના ઉપચારોમાં વાઢકાપની બિલકુલ જરૂર પડતી નથી. જેવી રીતે ખરાબ કચરો ઉંચે ચડયો હોય તેને પાછો નીચો ઉતારવો. એજ જરૂરનું

છે અને એટલું કરવાથી દરદ સારૂં થાય છે કેમકે આજ સુધી વાઢકાપ કર્યાથી એવા દરદીઓ સાજા થઈ શકયા જ નથી. એક એવો છોકરો મારા જોવામાં આવ્યો કે જેના પગના નળા તદ્દન કોહી ગયા હતા. મેં તેને સાદો ખોરાક અને ઠંડકવાળા બાથ આપવા માંડ્યા અને બધો સુધારો થઇ ગયો. આ વાતને છ એક મહીના થયા હશે અને તે પછી તેની સામાન્ય તંદુરસ્તી પણ સારી થઇ ગઇ. તે હંમેશાં ગુમસુમ અને ઉદાસ દેખાતો હતો તેને બદલે તે હવે હસમુખો અને આનંદી જણાવા લાગ્યો. આ પ્રમાણે એક બીજા છોકરાના ગોઠણ કોહી ગયા હતા. ડાક્ટરો તો તેને કાપી નાખવા માગતા હતા પણ તે છોકરો મારી પાસે આવ્યો. મેં તેને નવેક મહીના સુધી બાફ આપી આપીને ઘુંટણ આગળનો કોહેલો પદાર્થ ઉપર ચડાવ્યો અને તે કચરો પેટમાં આવતાં ત્યાંથી કાઢતા ત્રણેક મહીના લાગ્યા. આખરે તે સાજો થઇને ગયો.

લ્યુપસ (Lupus)—મારી વિદ્યાથી લ્યુપસ જેવું બુરૂં દરદ પણ સારૂં થાય છે. ૪૧ વર્ષની ઉમરની એક સ્ત્રી હતી. તેને ગૈાશીતળાની રસી મૂકયા પછી તેની તંદુરસ્તી બગાડવા લાગી. પહેલે વર્ષે તે તંદુરસ્ત હતી. બીજે વર્ષે તેને ગૈાશીતળાની રસી મૂકાવી. દસમે વર્ષે તેના મોઢા ઉપર લ્યુપસની નીશાની જણાવા લાગી. ત્રીસ વર્ષ સુધી આ બાઇએ અનેક તબીબોની સલાહ લીધી પણ બધું વ્યર્થ. ગાંઠોથી મોઢું એટલું બધું ભરાઈ ગયું કે તેના મોઢાં સામું જોવું પણ ગમે નહીં. મેં તપાસ કરી ત્યારે મને જણાયું કે વધારાનો પદાર્થ બહુ સારી જગ્યાએ એકઠો થયો છે. મેં તેને મારી રૂઢી મુજબ બાથ આપવા માંડ્યા એક પખવાડીયામાં ફેરફાર જણાવા લાગ્યો. પછી પાચનશકિત સુધરી અને ઝાડો પુશ્કળ છુટવા લાગ્યો. એ મહીનામાં તેની ચામડી અસલ રંગ ઉપર આવી ગઇ. લ્યુપસના આવા કેસો મારી પાસે અનેક આવી ગયા છે. વધારાનો કચરો શરીરના આગલા ભાગ ઉપર હોય છે ત્યારે કેસ સુધરે છે, પણ જ્યારે તે પાછળ હોય છે ત્યારે કેસ બગડે છે. કેટલાક દરદીઓએ થોડાંક અઠવાડીયાં પછી સારવાર બંધ કરી હતી તેથી તેમને ફાયદો થયો નથી, પણ પાચનશકિત તો સુધરે છે. આવા માણસો લાંબા વખત સારવાર ચાલુ રાખવા દેતા નથી તે સારૂં નથી.

સ્ટેટીન ખાતે રહેતી એક બાનુને લ્યુપસ લાગુ પડ્યો હતો. તેના ચહેરા ઉપર ૧૯ વર્ષનો લ્યુપસ એકઠો થયો હતો. તેણે ઘણા ઉપાયો કર્યા પણ દરદ મટ્યું નહીં. આવો કદરૂપો ચહેરો છુપાવવા તે બાઈ ચહેરા ઉપર બુરખો પહેરીને ફરતી. આખરે મારા પાસે આવી અને મારા ઉપચારથી તે સાજી થઇ. તેણે મને લખેલા એક પત્રમાં જણાવે છે કે “ તમારો ઉપાય લીધા પછી મારૂં ગંભીર દરદ નાબુદ થયું તે માટે તમારો આભાર માનું છું. ૧૯ વર્ષ સુધી ઘણા દાકતરોએ ઉપાયો કર્યા પણ અંતે તમારે હાથે જ મારૂં દરદ સારૂં થયું. મારા જેવા દરદીઓને હું તમારી સારવારમાં રહેવાની ભલામણ કરીશ.

લી.

એ. એસ.

જનનેન્દ્રિયનાં દરદો.

સ્ત્રી પુરૂષોના મલીન સમાગમથી જે દરદો ઉત્પન્ન થાય છે તે વિષે કશી પણ શરમ રાખ્યા વગર હું થોડુંક કહેવા માગું છું. આ ચેપી રોગો એટલા બધા ફેલાઇ ગયા છે કે જો તેનો અટકાવ અને ઉપાય નહીં થાય તો તે એક મોટું પાપ છે. સાધારણ લોકો આવાં દરદોના માઠાં પરિણામનું માપ લઇ શકતા નથી. બીજા કેટલાક ડાકટરી ઇલાજો કર્યા કરે એટલે ખરો ઇલાજ કોઇને સુજતો નથી. આ બાબત ઉપર બહુજ ખુલ્લે ખુલ્લું બોલવાની જરૂર છે. આ રોગ ઉપરથી મોટે ભાગે ક્ષય લાગુ પડે છે. તબીબો આવાં દરદો થોડા વખતને માટે અટકાવે છે અને દરદીઓ તો એમ માને છે કે અમારૂં દરદ જડમૂળથી ગયું અને આથી જ બેહદ નુકસાન થાય છે. તબીબોની સલાહથી કેટલાક દરદીઓ એમ માને છે કે અમે હવે સાજા થઇ ગયા છીએ માટે લગ્ન કરીએ. પરિણામે સ્ત્રી અથવા પુરૂષની જીંદગી રદ કરવાનો વખત આવે છે. બન્નેના સમાગમમાંથી એક બીજાનું લોહી એક બીજામાં ઉતરે છે. તંદુરસ્ત સ્ત્રીમાં પુરૂષનું દરદ દાખલ થાય છે અને તંદુરસ્ત પુરૂષને સ્ત્રીનું દરદ લાગુ પડે છે. આવાં જોડાંના બચ્ચાંઓ અલ્પાયુષી થાય છે અગર જીવન પર્યંત રીબાય છે. જનનેન્દ્રિયના રોગવાળાં માતપિતાનાં બાળકો કુદરતી રીતે પુરાં પાધરાં અવતરતાં નથી. તબીબો તો આવાં દરદીઓને ક્ષય થયાનુંજ માની બેસે છે અને તેને સાજાં કેમ કરવાં તે તો તેઓ જાણતાજ નથી. દરદનો તરતજ ઇલાજ લેવાને બદલે દરદીઓ દરદને વધવા દે છે અને તબીબો તેનો કાંઇપણ કાર્યસાધક ઇલાજ કરી શકતાજ નથી.

ચહેરો જોઇને રોગ પારખવાની મારી વિદ્યા મુજબ હું પારખી લઉં છું કે તંદુરસ્ત જણાતું એક માણસ ક્ષયથી કેટલું બધું ગદબદેલું છે. ઘણાંખરાં માણસો તો ગરમીનાં છુપાં અને બુરાં દરદોથી સડબડતા હોય છે. સ્ત્રીપુરૂષના જનનેંદ્રિયનાં ગરમીના દરદો અનેક પ્રકારનાં હોય છે પણ મારા સિધ્ધાંત મુજબ તો રોગ એકજ પણ તેનાં સ્વરૂપો જૂદાં જૂદાં છે. જેનામાં બહારનો પદાર્થ જે પ્રમાણમાં એકઠો થાય છે તેના પ્રમાણમાં તેને દરદ ઓછું વધતું થાય છે.

કુદરતે ઝાડો થવાની જગ્યા અને સ્ત્રી પુરૂષની ગુહ્યેન્દ્રિઓની જગ્યા પાસે પાસે ગોઠવી છે. વળી વધારાનો તમામ કચરો એજ જગ્યાએ એકઠો થાય છે અને સ્ત્રીઓમાં તે પદાર્થ બરાબર માલમ પડે છે. ચાંદી–ઉપદંશ–ગરમી એ નામથી ઓળખાતું દરદ બહુજ બુરાંમાં બુરૂં છે. આ દરદને માટે કુદરતી સિવાય બીજા ઇલાજો હોઇ શકેજ નહીં. દાક્તરો પારાની દવાથી કે બીજા ઉપચારથી ચાંદીને બહારથી દેખીતી રીતે મટાડે છે પણ તે દરદની જડ તો જતી નથી. પુરૂષના વીર્યમાં રહેલ ગરમીની જડ સ્ત્રીની યોનીમાં પ્રવેશ કરીને સ્ત્રીની જીંદગીને પાયમાલ કરી નાખે છે ગરમીનાં બુરાં દરદની દેખીતી ગરમી કરતાં છૂપી ગરમી–અદ્રશ્ય ગરમી–વધારે ભયંકર અને કષ્ટસાધ્ય છે.

સફેદ પદાર્થ જવો, પ્રમેહનાં અનેક સ્વરૂપો, બદની ગાઠ, ચાંદી, ઉપદંશ, વીસ્ફોટક, ચાંદાં વિગેરે ગરમીનાં ચેપી દરદો છે. સ્ત્રી પુરૂષમાં વિષયની લાલસા કે વેગ એ એક એવી બિના છે કે જે કોઈ બરાબર સમજાવી શકતું નથી. તમામ પ્રેરણાની પેઠે સંભોગની પ્રેર-

ણુના બે યોગ છે. એક મધ્યમ અને બીજો અતિયોગ. શરીરમાં નકામો કચરો વિષયવાસનાને ઉશ્કેરે છે અને જ્ઞાનતંતુઓને બહેકાવે છે. મધ્યમ યોગ કે સંયોગ એજ કહેવાય કે સ્ત્રીપુરૂષનો સમાગમ ઉશ્કેરણીની લાગણી વગર શાન્તિથી કુદરતી રીતે થાય. સાદા ખોરાક અને સાદાં જીવનથી કુદરતી સંયોગ થાય. વધારાનો પદાર્થ અગર કોઇ અદશ્ય દરદ હોય તો વિષય વાસના વધારે થાય છે. સંભોગની ઇચ્છા કેમ થાય છે તે જાણવું જોઇએ. આપણામાં જેમ આપણું જાળવવાની ઇચ્છા રહેલી છે, તેમજ આપણું પોતાનું બનાવવાની ઇચ્છા પણ રહેલી છે. સુધરેલામાં ખપવા જવા માંગતા કેટલાક માણસો સંભોગને એક ખરાબ વાસના તરીકે માની બેઠા છે. તેમની આ માન્યતા ખોટી છે. આ એક કુદરતી કાયદો છે પણ તેમાં હદ અને બેહદ આવે છે. બેહદ—અતિયોગ—થાય તો જાણવું કે શરીરમાં વધારાનો નકામો પદાર્થ એકઠો થયેલો છે જેથી ઇન્દ્રી ઉશ્કેરાય છે. વારંવાર વિષયવાસના થાય ત્યારે માણસે તપાસવું કે મારૂં શરીર કેટલું તંદુરસ્ત છે. કોઇ છુપા અદષ્ય દરદથી મળદ્વાર પાસે શરીરનો વધારાનો નકામો પદાર્થ ધકેલાઈ આવે છે અને તેથી શરીરના તે ભાગ પાસેના અવયવોને બહુ ઉશ્કેરણી મળે છે. પરિણામ એ આવે છે કે મનની ઇચ્છા ઘણી વધે છે ત્યારે ખરી રીતે કામ કરવાની શક્તિ ઘણી ઘટે છે. કુદરતના કાયદાનુસાર પોતાની જીંદગી ગાળનાર તંદુરસ્ત માણસોને વિષયની લાલસા માત્ર મધ્યમસર પ્રમાણમાં જ થાય છે અને લાલસા થયા પછી જરા પણ નબળાઇ લાગતી નથી.

જે માણસના શરીરમાં વધારાનો કચરો હોય છે તેને ગરમીનાં દરદો વધારે જલ્દીથી લાગુ પડે છે અને તે ઉડતો રોગ ગણાય છે. એક સ્ત્રી બે પુરૂષની રખાત હતી. આ સ્ત્રીને તથા બેમાંના એક પુરૂષનો કશો રોગ લાગુ પડયો નહોતો પણ બાજાને રોગ લાગુ પડયો હતો તેનું કારણ એટલું જ કે એક માણસે સ્ત્રીના પેટમાં પોતાના વધારાના કચરાનો અદશ્ય જથ્થો નાખ્યો અને તે સ્ત્રીની સાથે સમાગમમાં આવતાં બીજા માણસની ઇન્દ્રિને તે કચરો બંધ બેસતો થઇ પડવાથી તેની ચામડીએ તે ગ્રહણ કરી લીધો. તેને દરદ લાગુ પડ્યું. પતિ પત્નિનો સમાગમ એવો હોય છે કે તેમના ગુપ્ત અવયવો એક બીજાના સમાગમથી ટેવાઇ ગયેલા—પલોટાઇ ગયેલા—હોય છે. આથી એક બીજાને મુસ્કેલી કે અગવડ જણાતી નથી પણ બેમાંનું એક કોઈ ત્રીજા સાથે સમાગમમાં આવે છે ત્યારે રોગની શરૂઆત થાય છે. આ ઉપરથી જણાઇ આવશે કે સંભોગ એ કેવી પાવત્ર વસ્તુ છે અને જાર કર્મ—વિષય વાસના એ કેવી દુષ્ટ વસ્તુ છે. ગરમીના દરદો આખી દુનિયામાં કેવળ વિષય વાસના અને વ્યભિચારથીજ ફેલાયાં છે.

આ દુષ્ટ ગરમીનાં દરદો કેમ ફેલાય છે? બહારનો પદાર્થ જે માણસના શરીરમાં ફેલાયો હોય અને તેનું વીર્ય કોઈ સ્ત્રીના શરીરમાં પડે તો તે સ્ત્રીને તે માણસના દરદના બી લાગુ પડે અને અંદર દાખલ થયા પછી ફુલે છે અને ફગે પણ છે. ત્યાર પછી દરદ લાગુ પડે છે. છુપા રોગો એ કાંઇ નહીં પણ એક જાતનો કોહોવાટ—સડો—છે. એક સ્ત્રી એક કરતાં વધારે પુરૂષના સમાગમમાં આવીને આ દરદનો ફેલાવો કરે છે. આ રોગનો અટકાવ કરવો હોય તો વ્યભિચાર કે છીનાળાં અટકવાં જોઇએ. હાલના તબીબો ઇનજેકશન—રસી મૂકે છે—કરે છે. એથી તો ઉલટું ઝેર ચડે છે અને શરીરનો રોગ સાજો થતો નથી, શક્તિ પણ નાશ પામે છે. ડાક્ટરો ઇનજેકશન આપી દરદીને સાજો કરવા માગે છે પણ એથી

તો ઉલટું નુકશાન થાય છે અને રોગ તો ઉલટો વધી પડે છે. મતલબ કે બકરૂં કાઢતાં ઉંટ પેસે છે. મારા ઉપચારો રોગને દબાવી દેવાના નથી પણ રોગને સાજા કરવાના છે. હાલનું મેડીકલ સાયન્સ જે રીતે એ દરદો ઉપર દવા કરે છે તે થોડા વખતને માટે દરદને દાબી દે છે, પણ અફસોસ એટલોજ છે કે પાછળથી એક યા બીજા રૂપમાં રોગ વધારે સખ્ત રૂપમાં ઉભરાય છે, તેની તેઓને થોડી જ ખબર છે. લોકો પણ એવી જ ભૂલ કરીને તે ઇલાજોને ખરા માને છે. મારા પાસે એવા દાખલાઓ છે કે જેને આધારે અત્યારે હું એ મેડીકલ સાયન્સ સામે એ બાબત ઉપર જે બોલું છું તેનો પુરાવો મળે છે. દવાથી શરીરની ખરી શક્તિ નાબુદ થાય છે, પણ વર્ષો પછી એ શક્તિને પાછી સજીવન કરો તો તે દરદો પાછાં વધતાં ઓછાં પ્રમાણમાં જણાય છે. મારા બાથ વડે શક્તિ તો પાછી સજીવન થાય છે જ અને સ્હેજ દરદોનો ઉભરો જે દાબી દેવામાં આવ્યો હતો તે પણ ઉભરાય છે પણ મારા ઇલાજો વડે તે ઉભરો અને દરદ જડમૂળથી નાશ પામે છે. દરદ પાછું ઉભરાય તેની ફીકર કરવી નહીં. મારા બાથની રૂઢીથી એ રોગ સાજો થાય છે, કારણ કે તેથી વધારાનો પદાર્થ છુટો પડી જાય છે. હું એમ નથી કહેતો કે દરેક આદમીને હું સાજા કરી શકું છું. જેની પાચનશક્તિ મારા ઇલાજોને મદદ કરવાને લાયકની હોય છે તેમને જ ફાયદો માલમ પડે છે. જ્યારે કોઈ પણ સ્ત્રી પુરૂષના રોગો શરીરમાં જણાય ત્યારે ધ્યાન રાખવું કે તે નડતર કરતા કચરાનું પરિણામ છે. જો તેનો ઉપાય કરવામા નહીં આવે તો તેમાંથી ઘણે ભાગે ખાંસી, ફેફસાંના રોગો, ક્ષય વિગેરે રોગો લાગુ પડે છે અને કદાચ તે માણસને પોતાને માલૂમ નહીં પડે તો તેનાં બાળકોને તો જરૂર તે વારસામાં મળશે. તબીબોનું વૈદું આવા દરદોમાં વધારો જ કરે છે. માને ખબર નથી પડતી કે મારા બાળકને કંઠમાળ કે ક્ષય કેમ લાગુ પડે છે પણ તેનું ખરૂં કારણ એ કે બાપ કાંઈ બુરો રોગ લઈ આવેલો હોય છે આથી બાપના ગુન્હાને લીધે બાળકોને ખમવું પડે છે. જે માબાપો મારી પદ્ધતિ મુજબ ચાલ્યા છે તેમનાં બાળકોને ઉછેરવામાં સ્હેજ પણ હરકત નડી નથી.

પરમો અને ચાંદી જેવા કાતીલ દરદો પણ કચરાના જોરથી થાય છે. શરીરની અંદર ગરમી વધે છે ત્યારે તે કચરો લોહી અને પરૂના રૂપમાં બહાર પડે છે. આવે વખતે ખરૂં જોતાં તો અંદરનું અંગ એવો ખરાબ પદાર્થ કાઢી નાખીને સારૂં થવા માગે છે. મૂળ વાત એ છે કે એ બહાર નીકળતી વસ્તુને જેમ બને તેમ દરદ વિનાની બનાવવી પણ તેને અટકાવવી નહીં. મારા બાથ પ્રમાણે આનું સંતોષકારક પરિણામ આવે છે. બીજા હાથ ઉપર આપણા તબીબો શું કરે છે તે જુઓ. તેઓ ઇનજેકશન મૂકશે. કોઇ મરક્યુરી, ઝીક, આઇડોફોર્મ એવું પુરૂષ કે સ્ત્રીના ભાગોને લગાડશે. તેથી બહાર નીકળતો કચરો આંતરડાંમાં ભરાઇ જાય છે અને એમ થાય છે ત્યારે તે પરૂ જાય છે ક્યાં ? કુદરતના રીવાજ પ્રમાણે ખરેખર તે બીજે ઠેકાણે જતું હશે. આથી ખરાબ ચાલમાં આંખ મીચીને મંડયા રહેલા લોકોનાં દરદો વધે છે. મેડીકલ સાયન્સના ઇલાજો કારગત જ લાગતા હોય તો આજે તમો જોશો કે શહેરોમાં દવાશાળાઓ, હોસ્પીટલો, સેનેટોરીયમ વિગેરે વધારે ને વધારે થતાં જાય છે તેનું કારણ શું ? કેટલાંક વર્ષો ઉપર એક દરદી મને કહેવા લાગ્યો કે મને હાર્ટડીસીઝ થયો છે. મેં તેને મારી સારવાર નીચે રાખ્યો. એક પખવાડીયા પછી તેને ગુરદા-મૂત્રાશય-નું દરદ થઈ આવ્યું. ત્યાર પછી પરમો ઉભરાઈ આવ્યો કે જે તેને ૧૮ વર્ષ ઉપર લાગુ પડયો હતો. થોડા વખત પછી ધિમે ધિમે સામાન્ય તંદુરસ્તી સુધરવા

લાગી અને હાર્ટડીસીઝ–હ્રદરોગ–દૂર થયો. સારવાર દરમીયાન દરદી મને કહેતો હતો કે ૧૮ વર્ષ ઉપર મને પરમો થયો હતો જે બાહોશ તબીબોએ સાજો કર્યો હતો. ત્યાર પછી ગુરદા–મૂત્રાષય–નું દરદ લાગુ પડ્યું હતું અને જળંદર લાગુ પડે તે પહેલાં હાર્ટડીસીઝ લાગુ પડયો. મેં તેને સમજાવ્યું કે તારો પરમો સાજો કરવામાં આવ્યો નહોતો પણ તેને ફક્ત સમાવી દેવામાં આવ્યો હતો. જે ખરેખરો સાજો તો મારી રૂઢીથી થયો.

બીજો દાખલો લ્યો—૪૭ વર્ષની ઉમરના એરન વેાન ઇનામના માણસને ક્ષય લાગુ પડયો હતો. દસ વર્ષ અગાઉ તેને તેની અસર જણાયેલી તે વખતે દાક્તરોએ તેને ઇનજેક્શન આપેલું. પોટેસીયમ, મરક્યુરી–પારો વિગેરે તેના લોહીમાં ઉમેરવામાં આવ્યાં અને તેથી તેના મોઢામાં સોજો ચડી આવતો હતો. તેના શરીરમાં પારો દાખલ કર્યા પછી તેની તબીયત બહુજ બગડી અને આંખે પણ ઝાંખ આવવા લાગી. આથી દવાદારૂ ઉપરથી તેનો વિશ્વાસ તદ્દન ઉઠી ગયો. મેં તો તેનો ચહેરો જોઇનેજ કહ્યું કે તારા શરીરમાં કચરો વધી પડયો છે અને તારા લોહીમાં ઝેર ચડ્યું છે, માટે દિવસમાં બબે અને ત્રણ ત્રણ બાથ શરૂ કર. છ મહીના પછી તેની હાલત ફેરવાઈ ગઇ. પાચનશક્તિ ઘણી વધી ગઇ અને ક્ષય હમેશને માટે જતો રહ્યો.

નપુંસકપણું—આજના સુધરેલા જમાનામાં નપુંસકપણાં કરતાં બીજો સામાન્ય રોગ કોઈ નથી. તબીબોએ તેને માટે કાંઇ કર્યું નથી. કારણકે તેઓ તેનું ખરૂં કારણ સમજી શક્યાજ નથી. જે કાંઇ દરદો થાય છે તે માત્ર શરીરમાં કચરો વધી પડવાથી જ થાય છે, એ નશીબ સંજોગે મારી રૂઢીથી હું પુરવાર કરી શકયો છું. વધારાના કચરાને પહેલાં દૂર કર્યો હોય તો ગમે તેવાં ખરાબ જાતનાં દરદો સાજાં થાય. મારા ઈલાજથી મેં જોયું છે કે સંભોગ કરવાની મનની વાસના હદ ઉપરાંતની હોય તો ઓછી કરાય અને જો તેમ ન હોય તો તે ઉશ્કેરી પણ શકાય છે. ઘણી વખતે નીતિનો ગમે એટલો ઉપદેશ આપો તો પણ કામવાસના–સંભોગ કરવાની લાલસા–ઓછી થતી નથી, પણ મારૂં સાયન્સ તે સર્વેને અટકાવે છે. સ્ત્રીઓના નપુંસકપણાને વાંઝીયાપણું કહે છે અને તેનું કારણ એ કે તેવી સ્ત્રીઓની ગુહ્યેન્દ્રિઓ બરાબર બનેલી હોતી નથી. અગર તો તે અવયવો તદ્દન મંદ પડી ગયેલા હોય છે. આ બાબત ઉપર હું આગળ જતાં બોલીશ.

સંભોગ કરવાની પુરૂષની વાસના સ્ત્રીની વાસનાથી તદ્દન જૂદીજ હોય છે માટે નપુંસકપણું પુરૂષોમાં જૂદું જ સ્વરૂપ લે છે અને તે એક જાતનો વ્યાધિ છે. નાનાં બાળકો અને યુવાનોની જનનેન્દ્રિયો હમેશાં ઉશ્કેરાયેલી રહે છે જેને પરિણામે તેમનામાં હાથરસ–હસ્તમૈથુન–ની બુરી આદત પડે છે અગર તેઓ અંદર અંદર અકુદરતી સંભોગ કરે છે. ઉશ્કેરણી થવાથી અકુદરતી લાગણી ઉત્પન્ન થાય છે. યુવાનોમાં જાગૃતિ આવવાથી તેઓ આડે માર્ગે દોરાય છે અને તેમનાં મન આખો દિવસ અકુદરતી અને અવિચારી ખ્યાલોથી ભ્રમિત થયેલાં રહ્યા કરે છે. પરિણામ એ આવે છે કે આવા યુવાનો સ્ત્રીઓ પાસે જતાં શરમાય છે અગર ભડકે છે અને મોટી સંખ્યાના યુવાનો તો છેક બીરૂ–બાયલા બની જાય છે અને એટલે સુધી કે તેઓ પોતાને નપુંસક માની બેસે છે અગર તો પોતાની આત્મ શ્રદ્ધા ઉઠી જાય છે. આજના જમાનામાં કેટલાક સારી સ્થિતિના માણસો પરણ્યા

વગર રહે છે તેનું ખરૂં કારણ તેઓ સ્ત્રીઓ પાસે જતાં શરમાય છે તેજ છે. તેઓ પોતાને પુરૂષત્વ વગરના માની લે છે. હજારો યુવાનો પોતાની ખીલતી ભર જુવાનીમાં કુદરતી સંભોગ યથાવિધિ કરી શકતા નથી અને કેટલાક તો પોતાની જીંદગી રદ બાતલ થયેલી માની આપઘાત પણ કરે છે.

એક જાણવાજોગ દાખલો અત્રે રજુ કરૂં છું:—એક મોટી જાગીરના વારસદાર ૨૩ વર્ષના યુવાને મારી સલાહ માગી. તેને પોતાની ૧૨ વર્ષની ઉમરે કુટેવ પડી હતી જેથી સારો થવાને તેણે મારી પદ્ધતિ અજમાવવા ઠરાવ્યું. પોતાના આ દુર્ગુણની બેડીમાંથી મુક્ત થવાને મેં તેને મારા ઇલાજોનો આશ્રય લેવા મજબુત આગ્રહ કર્યો. પડેલી આદત એટલી બધી મજબુત થઈ હતી કે હજી પણ તે અવાર નવાર કુટેવ કરી લેતો હતો અને પોતાના મન ઉપર કાબુ રાખી શક્યો નહીં. ધિમે ધિમે મન દૃઢ કરવા લાગ્યો પણ બે ચાર મહીના થઇ જાય કે પાછું હતું તેનું તેજ. આખરે તે કંટાળીને આપઘાત કરવા તૈયાર થયો. તે દરમીયાન તેનાં માબાપ તેને પરણાવવાને તૈયાર થયાં પણ આ યુવાન પોતાને નપુંસક માની પરણવાને ના પાડવા લાગ્યો. તેણે આખરે મારા કહેવા મુજબ વર્તવાનું કબુલ કર્યું. મેં મારા મૂખ પરિક્ષા શાસ્ત્ર મુજબ તેને ખુબ તપાસ્યો. મને માલમ પડયું કે તેની નામરદાઇનું કારણ જીર્ણ મંદાગ્નિ હતું અને મારે સૈાથી પહેલાં તેનો ઉપાય કરવાનો હતો. ચડતું લોહી હોવાથી આવો કેસ સુધારવાનો મને પણ ઉત્સાહ વધ્યો. તેણે દૃઢતાથી અને ચુસ્તપણે મારા ઉપચારો ચાલુ રાખ્યા અને થોડા મહીનામાં તેની હાલત તદ્દન સુધરી ગઇ. બાથની સાથે મેં તેને કુદરતી સાદા ખેારાક ઉપર રાખ્યો હતો. તેર મહીના સુધી સારવાર કરીને મેં તેનું નપુંસકપણું નાશ કર્યું અને તે પરણ્યો. આવા ઘણા કેસો મારી પદ્ધતિથી મેં સુધાર્યા છે.

મુત્રમાર્ગ અને મુત્રાશયનાં દરદો.

મીઠી પેસાબ, પેસાબમાં રેત જવી, પથરીમાં પેસાબ થઇ જવો, કલેજાં-યકૃત—નાં દરદો, પથરી, કમળો, આંતરડાંના રોગ, પગે પરસેવો થવો વિગેરે.

ઉપર જણાવેલાં દરદોને એકજ વર્ગમાં મૂકવાં તે કેટલાકને લગાર અઠીક અથવા અનિયમ લાગશે. વૈધક ધંધાની દ્રષ્ટિએ એ બધાં જૂદાં જૂદાં દરદો છે. પણ મારી સમજ પ્રમાણે ઉપલાં બધાં દરદો એકજ મૂળમાંથી ઉત્પન્ન થાય છે અને તે મૂળ બીજું કાંઇ નહીં પણ શરીરમાંનો વધી ગયેલો કચરો અગર નકામો પદાર્થ છે. ઉપલા તમામ રોગોમાં નકામો પદાર્થ ગુરદા—મૂત્રાશય—અને ચામડીમાં ભરાઈ પેસે છે. તે પદાર્થ બહાર નથી નીકળી શકતો ત્યારે પાચનક્રિયા દરમીયાન હોજરીમાંથી ખરાબ ગ્યાસ—વાયુ—નીકળે છે. આ ગ્યાસ પકવાશયમાં ફુલે છે અને ખોરાકને આંતરડાં તરફ ધકેલે છે. બીજી રીતે જ્યારે શરીર તંદુરસ્ત હોય છે ત્યારે આ ગ્યાસ આખા શરીરમાં ફરી વળે છે. આ બાબત એક દ્રષ્ટાંત આપીને વધારે સ્પષ્ટ રીતે સમજાવી શકાશેઃ—પૃથ્વી ઉપરનું પાણી દરીયા, તળાવો, નદીઓ, નાળાં, કુવા વિગેરેમાં રહેલું છે એવી જ રીતે માણસના શરીરનું લોહી નાની મોટી નસોમાં રહેલું છે. વળી આખી દુનિયામાં ગ્યાસના રુપમાં (આછી વરાળના રૂપમાં) પાણી પૃથ્વી અને આકાશની વચમાં રહેલું છે. આપણે શરીરમાં ખોરાક અને પાણી નાખીએ છીએ તે ક્રિયા પણ ઉપરના કુદરતી બનાવ સાથે બંધ બેસે છે. અનાજ અને પાણી અમુક જગ્યાએ પહોંચીને આખા શરીરમાં ગ્યાસ—વાયુ—ને ધકેલે છે જેનો પુરાવો દારૂ કે માફક પદાર્થો પીવાથી મળે છે. એટલે કે આ પદાર્થો જાય છે તો હોજરીમાં પણ તાત્કાળીક અસર થાય છે તો મગજને. ચામડી બરાબર કામ કરતી હોય છે ત્યારે શરીરના ગ્યાસનો મોટો ભાગ ચામડીનાં છીદ્રો વાટે બહાર નીકળી જાય છે. કેટલોક ગ્યાસ નાકવાટે બહાર નીકળી જાય છે, ગ્યાસનો મોટો જથ્થો પરસેવા મારફતે અને પરસેવા વગર શરીરમાંથી બહાર નીકળે છે. જુદા જુદા માણસોના પરસેવાની ગંધ જુદી જુદી જાતની હોય છે. શરીરમાં વિજાતિય દ્રવ્યો—નકામા પદાર્થો—નો સંગ્રહ જેમ વધારે તેમ પરસેવાની દુર્ગંધ વધારે ખરાબ. તંદુરસ્ત અગર કુદરતી પરસેવાની ગંધ આપણું નાક ભાગ્યેજ પારખી શકે છે. આપણા શરીરમાંના ગ્યાસનો સંગ્રહ મૂત્રાશય મારફત પણ થાય છે. શરીરમાં સંગ્રહ થતા પદાર્થોનો નિકાલ મૂત્ર અને પરસેવા દ્વારા થાય છે. મૂત્રમાર્ગ સંપૂર્ણ ભરાઇ જાય છે એટલે મૂત્ર કરવાની હાજત થાય છે અને તે હાજતને કદિ પણ રોકવી નહીં. અત્યારના જીવન કલહના ધાંધલ અને વ્યવસાયના જમાનામાં માણસો મૂત્ર અને મળ બરાબર વીસર્જન કરી શકતાં નથી અને કરવાની દરકાર રાખતાં નથી. શિક્ષકો અને માબાપો બાળકોને આ બાબતો બરાબર સમજાવતા નથી. બાળકોની ભવિષ્યની જીંદગી સુધારવી હોય તો સૌથી પહેલું તેમને મળમૂત્ર ત્યાગ કરવાનું શીખવવું. મળમૂત્રને વખતસર કાઢી નહીં નાખતાં રોકવામાં આવે તો તેમાંથી

વાયુ, ખપણુ, ઉભરાણુ વિગેરે વિક્રિયાઓ થાય છે. મૂત્રનળીમાં ગરમી વધે છે એટલે મૂત્રનો પ્રવાહી વરાળનું સ્વરૂપ ધારણ કરે છે જેથી ક્ષારપદાર્થ પાછળ રહી જાય છે અને તેથી કરીને મૂત્રાશય બીજા મૂત્રને મૂત્રમાર્ગમાં મોકલી શકતું નથી. મૂત્ર અને ઝાડાની હાજત રોકવાથી તે મંદ પડી જાય છે અને પાછળથી તે હાજત જોઈએ એવી લાગતી નથી. આ પ્રમાણે રોકી રાખેલા ઝાડા પેસાબમાંથી વાયુ ઉત્પન્ન થાય છે અને તે વાયુ શરીરના તમામ લોહીમાં ફરી વળે છે અને પકવાશય–હોજરી–માં પણ જાય છે. આ ક્રિયા હમેશાં થાય તો મૂત્રાશયના ક્ષાર અને બીજા પદાર્થોના પીળાં રજકણો બંધાઇ જાય છે જે મૂત્રમાર્ગ કે મૂત્રાશયમાંથી કોઇ પણ રીતે નીકળતાં નથી. આ રજકણો સૂક્ષ્મદર્શક યંત્રવડે જોવાથી રાતાપીળા રંગનાં જણાશે.

પથરી જેવા રોગો ઉપલી કુટેવોથી થાય છે. અકુદરતી ખોરાક અગર શરીરની અકુદરતી ટેવોથી જ પથરી થાય છે. એન્જીનના બોઇલરમાં જે પાણી ઉકળે છે, તે ખનીજ પદાર્થવાળું હોય છે તો બાઇલરની સપાટી ઉપર પોપડાં બાઝે છે અને ખનીજ પદાર્થ વગરનું એટલે વરસાદના પાણી જેવું હોય છે તો ગમે એટલું ઉકળ્યા છતાં બોઇલરની સપાટીને અસર થતી નથી. આવીજ સ્થિતિ મૂત્રાશયની છે. મૂત્ર બરાબર કાઢવામાં આવે તો ક્ષાર જામતો નથી પણ ક્ષાર જામ્યા પછી તે મૂત્રાષયમાં ચોટી બેસે છે અને કેમે કર્યો બહાર નીકળતો નથી જેથી બહુ દરદ થાય છે. નકામો પદાર્થ વધી જવાથી મૂત્રમાર્ગ સાંકડો થઈ જાય છે અને રેત કે પથરી પેસાબદ્વારા નીકળી શકતી નથી. નાનાં રજકણોની મોટી પથરી થાય છે. પથરીનું મૂળ કારણ પેસાબ રોકાવાની ખરાબ ટેવનું છે બગડેલો પેસાબ આખા શરીરના બગડેલા પદાર્થને મદદ કરી શરીર ઉપર ગાંઠો નીપજાવે છે.

એક છોકરો મારા પાસે આવ્યો, તેના આખા શરીર ઉપર ચટાણા જેવડી ગાંઠો હતી. કારણ એ હતું કે તેને શરદી લાગવાથી કેટલાક દિવસ સુધી પેશાબ કરી શક્યો નહોતો. મેં વિચાર કર્યો કે આ ગાંઠોને પાછી પેસાબના સ્વરૂપમા ફેરવી નાખવી. મેં મારા ઇલાજો શરૂ કર્યા એટલે તેને પુષ્કળ પેસાબ થવા લાગ્યો. તેના શરીરમાં એકઠો થયેલો વધારાનો કચરો મેં મારા ઇલાજથી પેસાબ માર્ગે બહાર કાઢી નાખ્યો.

ઝાડા થઇ જાય છે અગર કબજીયાત રહે છે તેનું કારણ પણ ઉપર મુજબ છે. પેસાબનું પણ એવીજ રીતે છે. આવાં દરદોમા ચામડીનો રંગ બદલાઇ જાય છે, માથું દુખ્યા કરે છે, ગાંઠો પાકે છે વિગેરે અનેક ચિન્હો થાય છે. આ બધું બીજાં દરદોની શરૂઆત જેવું છે.

મીઠી પેસાબ એ મરડા જેવું દરદ છે. તેનું કારણ અંદરની ગરમી છે. આ ગરમી અનેક દરદોને ઉત્પન્ન કરે છે. મીઠી પેસાબનો રંગ ખરાબ હોય છે કેમકે તેમાં સાકર હોય છે. રેત કે પથરી પણ એક જાતની મીઠી પેસાબ જ છે. એકમાં પથ્થર તો બીજામાં પાણીનું પ્રમાણ હોય છે. મારા બાથથી અંદરની ગરમી ઓછી થાય છે અને પથરી પણ પીગળી જાય છે અને પેસાબની સાથે તે બહાર નીકળી જાય છે. મારા ઉપાયો ચાલતા હોય છે તે દરમીયાન મારા દરદીઓ પુષ્કળ મૂત્રે છે. મુત્રાશયની સ્થિતિ આ પ્રમાણે તંદુરસ્ત થાય છે અને માણસ તંદુરસ્ત બને છે. બાથ લેવા માંડયા કે પેસાબ વધ્યો સમજવો. જે પેસાબ વરાળ રૂપે આખા શરીરમાં ફેલાઈ ગઇ હતી તે મારા બાથથી અસલરૂપ ધારણ

કરી પાછી પેસાબ બની પેસાબદ્વારા બહાર નીકળે છે, જર્મન શહેનશાહ વિલિયમ પહેલો પથરીના દરદથી પીડાતો હતો તે છતાં તે ૯૦ વર્ષ જીવ્યો તેનું કારણ એ કે તેની પથરી કોઇ સારી જગ્યાએ ગોઠવાયેલી હતી. તેના છોકરાના સંબંધમાં બહુ જ નાની ઉમરે તે માલમ પડી.

પેસાબનો ક્ષાર:—આ દરદમાં લોહીમાં પેસાબનો ક્ષાર બાઝી જાય છે અને જ્યારે પેડુ દુ:ખે છે અગર પથરી જેવો રોગ થાય છે ત્યારે સમજવું કે આ ક્ષાર એકઠો થયો છે. ચહેરો જોઇને રોગ પારખવાની મારી વિદ્યા મુજબ આ રોગ જલદી પરખાઈ આવે છે. ક્ષયના દરદીઓમાં આ રોગ માલમ પડતો નથી આ રોગમાં લોહી સાફ થવાની જરૂર છે અને તે માટે મારા બાથ સિવાય બીજો એક પણ ઇલાજ લાગુ પડી શકેજ નહીં.

પથારીમાં પેસાબ થઇ જવો:—એનું કારણ વધારાનો પદાર્થ ડુંટી–નાભી–માં રહી જવાનું છે. પેડુમાં એક ઝીણું અસ્તરવાળું પડ બાઝી જાય છે અને તેમાંથી મૂત્ર ટપકયા કરે છે. દવાદારૂથી દરદો અટકાવવાથી આવાં દરદો થાય છે.

આંતરડાં ઉપર પડનું બાઝવું—મારા ઇલાજથી આ રોગ દૂર થઇ શકે છે અને તે માટે થોડો જ વખત લાગે છે. દવાદારૂથી કેસ બગડયો હોય તો લાંબો વખત મારા ઉપચાર કરવા પડે છે.

મૂત્રમાર્ગ અને પેડુના દર્દો—આ દરદોનું કારણ એ છે કે પ્રથમ પેડુમાં પથરીની જમાવટ જેવું કાંઇ બનેલું હોવું જોઇએ. તેથી પેડુમાં બળતરા બળ્યા કરે છે અને પેસાબ કરતી વખતે સખ્ત દુ:ખાવો થાય છે. આ રોગ પણ મારી પદ્ધત્તિથી સાજો થઇ શકે છે. મારા પાસે એક એવો કેસ આવ્યો હતો કે જેમાં આંતરડાંનો આગલો ભાગ બહુ સુજી ગયો હતો જેથી દરદી પેસાબ કરતી વેળા બહુજ હેરાન થતો હતો. તેને વારંવાર પેડુમાં આંકડી આવ્યા કરતી હતી. દરદીને બહુ પીડા થયાને એક પખવાડીયું થયું તે પછી દાક્તરે મૂત્રમાર્ગમાં સળી મૂકી અને કલોરોફોર્મ આપીને દરદીને બેશુદ્ધ બનાવ્યો. આ સળીના ઉપાયથી કાંઇ વળ્યું નહીં. બીજે દિવસે મને બોલાવ્યો તે પછી મેં મારા બાથ આપવા માંડયા જેથી પહેલે જ દિવસે પેડુમાં આવતી આંકડી બંધ પડી. બીજો અરધોક કલાક બાથ ચાલુ રાખ્યો તો ધીમો પેસાબ થયો. બીજો પોણોક કલાક બાથ આપ્યો તો દરદી બીછાનામાં પણ જઈ શકયો. રાત્રે ઘણોજ પરસેવો વળ્યો અને કશાં પણ દરદ વગર પેસાબ પુષ્કળ કરી શકયો. થોડા વખતમાં તેનું દરદ તદ્દન સારૂં થયું.

લીવર–યકૃત–કાળજામાં દુ:ખાવો, પિત્ત અને કમળો—વધારાનો કચરો શરીરની જમણી બાજુએ આવે છે ત્યારે આ દુ:ખાવો થાય છે. લીવર–યકૃત અને પિત્તમાંથી જે કચરો નીકળે છે તે પિત્તની કોથળીમાંથી નીકળી હોજરીની પાસેની કોથળીમાં જાય છે અને તેથી પાચન ઉપર અસર થાય છે લીવરની જમણી બાજુ ઉપર કચરો વધી જાય છે અને તે જે કચરો બહાર કાઢે છે તે રૂંધાય છે ત્યારે એક જૂદાજ પ્રકારનો પરસેવો બહાર આવે છે. જ્યાં વધારે નડતર હોય ત્યાં રોગ પણ ઝાઝો હોય છે. આવા તમામ દરદીઓનો પરસેવો હમેશાં વાસ મારે છે અને તેઓના પગ હમેશાં પરસેવાથી ભીનાને ભીના રહે છે. અંદરના રોગથી બહારની ચામડી કાળી પડી જાય છે અથવા તો કમળો થાય છે ને મારી રીતી પ્રમાણે બહુ જ જલ્દીથી સુધરી જાય છે.

પગ ઉપર પરસેવો—ઉપર જોયું તેમ આ પરસેવાનું કારણ લીવરની ખામીને લગતું છે. તે બતાવે છે કે વધારાના કચરાની નડતર જમણી બાજુએ બહુ જ વધી પડી છે. લીવરમાં પિત્તમાંનો રેાગ બહુ વધી જાય છે ત્યારે પરસેવો બંધ પડે છે, તે વખતે દરદીની હાલત ખરાબ સમજવી, કારણકે તેનેા અંદરનેા મેલ તેની અંદર જ રહી જાય છે. તે ઉપરથી ચામડીના રેાગ, કેન્સર, નાસુર વિગેરે થાય છે. આ વખતે જો દાક્તરોની દવા ખાધી તેા દરદ વધવાનેા વધારે સંભવ રહે છે. પ્રથમ તેા નથી જણાતું પણ પાછળથી રેાગ એકદમ ઉભરાઇ આવે છે ત્યારે માલૂમ પડે છે. જે જગ્યાએ પરસેવો નીકળતો હોય તે જગ્યાને બંધ પાડી દેવામાં આવે તેા તે જાણે એક શહેરની ગટરને બંધ કરી દીધી હોય તેા શહેરને કેવું નુકસાન થાય તેના જેવું બને છે. આથી આખા શરીરમાં વાસનેા ફેલાવેા થઇ જશે. મુખ્ય પાઇપ અટકાવેા તેા વાસ બંધ થશે પણ તેથી જેમ શહેરમાં મરકી ફેલાશે તેમ શરીરમાં અનેક જાતના રેાગેા ફેલાશે. આપણા લશ્કરમાંના સીપાહોના ભીના રહેતા પગેા માટે પણ દાક્તરી ઈલાજો વપરાય છે, જે તેઓ નથી સમજતા અને ઉલટી વધારે હાની થાય છે. મારા ઉપાયથી પરસેવો પેાતાની મેળે નીકળી જાય છે અને રેાગનું મૂળ જ નાશ પામે છે.

ખસ અને ચામડીના રેાગેા—આ રેાગ ચામડી અને પગમાં થતા પરસેવાને અટકાવવાને લગતું છે. આ રેાગ બીજા રેાગને લીધે થાય છે, માટે પહેલા રેાગને કાઢીએ તેા તે સાજો થાય. ખસ સુકી હોય કે તેમાંથી પરૂ નીકળતું હોય ત્યારે પહેલાં દરદને સાજુ કરતાં બહુ કંટાળો આવે છે. કેટલીક વખતે બાળકોને આ રેાગ થાય છે કારણકે તેમને માબાપથી વારસેા મળેલેા હોય છે અથવા તેા શીળી નીકળવાને લીધે આવા રેાગેા થાય છે. હું અત્રે એજ દાખલા આપું છું:—એક દરદીને ચામડીની ખંજવાળ લાગુ પડી હતી. જે દિવસથી તેને બીજી વારના શીતળા મૂકાવ્યા તે દિવસથી આખે શરીરે તેને આ રેાગ લાગુ પડયેા હતેા. તે ખંજવાળે નહીં એટલા માટે રાત દિવસ તેના હાથ બાંધવામાં આવતા હતા. તેને એટલી ચીડ થતી કે જે આખું શરીર ફેાલી ખાતી. જેમ જેમ ઉમર વધતી ગઈ તેમ તેમ રેાગ વધતેા ગયેા. આખરે તે મારી પાસે આવ્યેા. કારણકે તેણે મારી "સાયન્સ ઓફ હીલીંગ" નામની ચેાપડી વાંચી હતી. મેં ધીમે ધીમે બાથ આપવા માંડયેા અને ખેારાક તદ્દન હલકેા રાખ્યેા. આ પ્રમાણે થેાડા દિવસમાં તે સાજો થયેા.

બીજો એક કેસ ખરજવાંનેા હતેા. ૨૪ વર્ષના યુવાનને આ દરદ થયેલું. તે બાપડાએ ઘણા મલમ, દવા કરી પણ કાંઈ વળ્યું નહીં. અંતે તે મારા પાસે આવ્યેા. મેં તેને કહ્યું કે તારી પાચનશક્તિ નબળી છે તથા આગળના ભાગેામાં વધારાનેા પદાર્થ એકઠેા થયેા છે. સારે નસીબે વધારાના પદાર્થની નડતર શરીરના આગલા ભાગ ઉપર હતી એટલે પાચનશક્તિ સુધારીને ખરજવાનેા ઉપાય કરવા માંડયેા. ૧૬ દિવસમાં તેા તે તદ્દન સાજો થઈ ગયેા. દરદીની ગરદન બહુજ જાડી થઇ ગઇ હતી તે પણ ધીમે ધીમે ઓછી થવા માંડી. કચરેા મુત્રાશય અને આંતરડાં વાટે બહાર નીકળી ગયેા અને દરદ સાજું થયું.

હૃદયનો રોગ અને જલંદર.

માણસ જાતને અનેક જાતના હૃદયરોગ થાય છે જેના ઉપાયો દાક્તરો જુદી જુદી રીતે કરે છે. બહુ લંબાણુ નહીં કરતાં આ રોગને હું બે ભાગમાં વહેંચી નાખીશ. એક તો શરીરનાં આતરડાંનો રોગ અને બીજો અંદરની નળીઓને લગતો. આપણે આ બાબત વધારે ખુલાસો કરીએ તો આપણને માલમ પડશે કે આ રોગનું કારણ શરીરનો વધારાનો કચરો હૃદય આગળ ચોંટી રહે છે તેજ છે. એટલા માટે આ રોગનું કારણ તો એકજ છે. અનેક રીતે જણાવવું તે ખોટું છે. જેવું માણસ અને જેટલો પદાર્થ તેવો હૃદય રોગ. જો પદાર્થ ડાબી બાજુએ હોય અને હૃદય કુદરતી જ નબળું હોય તો રોગ વધ્યો જશે. હૃદય આગળ પદાર્થ ચોંટયો હોય તો તેથી કરીને આખા શરીરમાં વ્યાધિ થશે અને અંતઃકરણ આગળ માંસના ઝીણા ઝીણા લોચા બાઝી જશે અને અંતઃકરણ પોતાનું સાધારણ કામકાજ પણ કરી શકશે નહીં. વળી એ લોચા મોટા થવા જોઇએ એવું કાંઈ પણ નથી પણ તે તો વધુ સખ્ત અને વધુ ઘાટા થતા જાય છે અને જે કામ કરવાને માટે તે સરજ્યા હોય તે કામ તેઓ બજાવી શકતા નથી. ચામડી સુજે છે ત્યારે આખા શરીરનું કામ નબળુ પડી જાય છે. નડતરને લીધે હૃદય કામ કરતું અટકે છે ત્યારે આખું શરીર સુસ્ત બની જાય છે. આ વખતે હૃદય ઉપર ભાર પડયો તો અગર તો કાંઈ ઉશ્કેરણીનું કારણ મળ્યું તો તે વખતે આપણને આપણું હૃદય કેટલું નબળું પડયું છે તે માલમ પડયા વગર રહેતું નથી. કાંતો ધબકારો થઇ આવશે અગર તો લોહી ચાલતું બંધ પડશે, લકવો થઇ આવશે અગર તો શ્વાસ રૂંધાશે. આવે પ્રસંગે કાંઈ દુઃખ થતું નથી પણ જાણે કોઇ ચીજ હૃદય આગળ દબાણ કરતી હોય એમ લાગે છે.

હૃદયના ભાગોના કામમાં ખલેલ થાય છે ત્યારે ઉપર પ્રમાણે થાય છે. વધારાના કચરાને લીધે એના ઉપર પડ બાઝી જાય છે, અને તેથી કરીને નસો અને નળીઓ સાંકડી અગર પહોળી બની જાય છે. હૃદયના દરદમાં કારણ તો એકજ હોય છે. હૃદયની નસોમાં જે ખલેલ પહોંચે છે તે સંબંધી બહુ બોલવું જરૂરનું નથી. શરીરના અમુક અવયવ ઉપર અસર થાય તો તે અગાઉ તેની નસો ઉપર અસર થયા વગર રહેજ નહીં. એક અવયવ ઉપર અસર થાય અને તેની નસો અગર જ્ઞાનતંતુઓ ઉપર અસર થાય નહીં એમ કહેવું તે તદ્દન અકુદરતી છે. મારૂં માનવું એવું છે કે હૃદયના અનેક રોગો થાય છે તેનું કારણ માત્ર એકજ છે અને તે એ કે હૃદયને વધારાના કચરાની નડતર નડે છે. હૃદય રોગ સાજો કરવો હોય તો આ કારણને નાબુદ કરવું જોઇએ. તેમાં દવાદારૂનું ઝેર ઉમેરાયું તો કુદરતી રીતે રોગ વધવાનોજ. કેટલાક બનાવોમાં જળંદર થઈ આવે છે. જળંદરનું કારણ એજ કે શરીરનાં અમુક દરદો સાજા થતાં નથી તે સામટાં એક જગ્યાએ એકઠાં થઇ ઉભરાય છે. જળંદરમાં શરીરમાં જે પાણી ભરાય છે તે બધું બહારનું છે. તે વખતે શરીર સાધારણ લોહી પણ મેળવવાને અશક્ત હોય છે અને જે લોહી હોય છે તે સાધારણ રીતે સાફ કરવાને પણ અશક્ત હોય છે. પરિણામમાં જે રસમાંથી લોહી બને છે તે રસ વધારાના કચરાને લીધે ઉકળે છે-તપે છે અને તેથી તેના આકારમાં ફેરફાર થાય છે. જળંદર કરતાં બીજા કોઈ પણ દરદમાં આપણે આ અનુભવ મેળવતા નથી.

અને જળંદરનો એક દરદી મળ્યો હતો કે જેનું પેટ પખાલ જેવડું મોટું હતું અને બધું પાણીથી ભરેલું હતું. અંદરથી પાણી એટલું બધું દબાણ કરતું હતું કે તેના પગમાંથી તે ઝરતું હતું અને આ દરદી જ્યાં જ્યાં બેસતો ત્યાં ત્યાં પાણીનાં ધાબાં થઈ જતાં. તેનો ધંધો માંખણ વેચવાનો હતો એટલે તેને રોજ માખણનાં પેકેટ બનાવવાં પડતાં હતાં. દરેક નમુનો ચાખીને પછી તેને પેક કરવો પડતો હતો જેથી તેના શરીરમાં ઘણું માંખણ એકઠું થતું હતું. જેનો વધારાનો પદાર્થ બની શરીરમાં એકઠો થતો હતો તેને ડાબી બાજુએ સુવાની ટેવ હતી જેથી બધું માખણ અને ચરબી તે બાજુએ એકઠાં થતાં. પહેલી નિશાની તો એ માલમ પડી કે તેના હૃદયમાં કાંઈ બગાડો દેખાવા લાગ્યો. પછી તે પદાર્થ પાણી જેવો બની ગયો અને પરિણામે જળંદર શરૂ થયો.

પ્રથમ તો તેને હૃદયના ધબકારા થયા પછી હૃદયના તંતુઓ ફુલી ગયા, તે પછી ચરબી ગળવા માંડી અને જળંદર વધતો ગયો. આ દરદીએ અનેક ઉપાયો અજમાવી જોયા હતા પણ સઘળા વ્યર્થ ગયા એટલે તે મારા પાસે આવ્યો, પણ મારા ઇલાજો તે ફતેહમંદ રીતે કરી શક્યો નહીં કારણ કે તેનું શરીર અનેક દવાઓથી ઘણું બગડી ગયું હતું.

શરીરમાં પાણી એકઠું થયું તેનું કારણ એજ કે નાભી આગળ માંસની ગાંઠો બાઝી હતી. જળંદરની શરૂઆત બહુજ ધીમે ધીમે અને અદૃષ્ય રીતે થાય છે જેથી તે શરૂઆતમાં માલમ પડતું નથી પણ પાણી વધવાથી શ્વાસ લેવાતો નથી ત્યારે હૃદય ધબકે છે અને રોગથી શરીરની શક્તિ ઘટે છે ત્યારે શરીરમાં વેદના થાય છે. રોગ વધી ગયો હોય છે તો આ વેદનાથી માણસ નબળો પડી જાય છે અને ધીમે ધીમે અંદરથી ખવાતો જાય છે. શરીરમાં શક્તિ—ચૈતન્ય—હોય છે તોજ આ દરદ કાબુમાં આવી શકે છે.

એક ગૃહસ્થને ઘણા વર્ષથી જળંદરનો રોગ થયેલો તેણે એલોપથી દવાઓ ઘણી ઘણી લીધી, પણ કાંઈ ફાયદો થવાને બદલે તેના પગ થાંભલા જેવા થઈ ગયાં અને તે મારા આગળ આવ્યો ત્યારે રોગ એટલો બધો વધી ગયો હતો કે મારાથી પણ કાંઈ ઇલાજ થયો નહીં અને જ્યારે આ દરદીએ બહુજ કાલાવાલા કર્યા ત્યારે મેં ઝાડા કર્યા અને પરસેવો કરાવ્યો. આથી તેને આરામ જણાયો પણ તેથી જળંદરનું પાણી એકઠું થવાનું કારણ દુર થયું નહીં. અંદર માંસની જે ગાંઠો બાઝી ગઇ હતી તેમને પીગળાવીને બહાર કાઢી નાખવી જોઇએ અને તે માટે શરીરમાં તાકાત જોઇએ. તાકાત હોય તોજ તે ખરાબ કચરો બહાર નીકળી જાય. અંદરની ગરમી વધે છે તો અંદરનાં આંતરડાં ખવાઈ જાય છે. દરદીના અતિ આગ્રહથી મારો ઉપાય મેં ચાલુ રાખ્યો તો ત્રીજે અઠવાડીયે જમણા પગમાં રસ ઉતરવા લાગ્યો અને અંદર પુષ્કળ લાય બળવા લાગી. અંદરનો રસ કે જે વર્ષો સુધી બંધાઇ રહ્યો હતો તે ચામડી વાટે બહાર નીકળવા માંડ્યો અને દરદીને બહુ દુઃખ થવા લાગ્યું. ચામડી ફાટતાં ગુમડાં ફુટવા લાગ્યાં. આથી કરીને એક બાજુથી અંદરનો રસ વધે અને બીજી બાજુથી ચામડીની વેદના વધે અને દરદી તો નબળો પડતો જાય. તેનાથી વધારે બાથ લેવાઇ શકાયા નહીં અને ત્રીશમે દિવસે દરદી મરણ પામ્યો. મેં તો તેને પ્રથમથીજ કહેલું હતું કે તારામાં અંદરનો નકામો પદાર્થ એટલો બધો વધી ગયો છે કે તારૂં દરદ સારૂં થવાની આશા નથી અને તું જીવતો રહેવાનો નથી. આ દરદી મરણ પામ્યો તેનું કારણ ફક્ત એટલુંજ કે

તેના શરીરમાં વધારાના પદાર્થને લીધે એટલી બધી ગરમી એકઠી થવા લાગી હતી કે તેની સામે દરદીથી ટકી શકાયુંજ નહીં.

એક બીજા કેસમાં તેથી તદ્દન ઉલટું જ પરિણામ આવ્યું. દરદીની સ્થિતિ જો કે ભયંકર હતી તોપણ ત્રણ અઠવાડીયાં પછી અંદરનું પાણી નીકળી ગયું અને અંદર પુષ્કળ ગરમી થવા લાગી. ચોથે અઠવાડીએ પુષ્કળ ઝાડા થયા અને બહુજ વાસ મારતો પદાર્થ બહાર નીકળવા લાગ્યો. દરદી ખોરાક લેતો નહીં છતાં આ બધો કચરો ક્યાંથી નીકળે છે તે જાણી સઘળા અજબ થયા જેમને મેં શાન્ત પાડયા અને કહ્યું કે હવે દરદી સારો થઇ જશે કેમકે અંદરનો રસ નીકળી ગયો છે એટલુંજ નહીં પણ જળંદરનું મૂળ પણ નાબુદ થયું છે. દરદી હવે બહુ પાતળો થઇ ગયો અને દિવસે દિવસે તેની હાલત સુધરવા લાગી અને તેનામાં કશો પણ રોગ રહ્યો નહીં.

મારો ઇલાજ કરતી વખતે જળંદરનો રોગી ત્યારેજ સારો થશે કે જ્યારે તેને પુષ્કળ પરસેવો છુટે અને જેમાં જળંદર થયો હોય ત્યાંથી પણ છુટે. આ વખતે પાચનક્રિયા ઉપર બહુ ભાર નહીં નાખશો. શરીર બહુ નબળું થઈ ગયું. હોય અને તે અંદર એકઠો થયેલો કચરો કાઢી શકતું ન હોય તો જળંદરનો રોગ કદિ પણ સાજો થઈ શકેજ નહીં. જળંદરનો રોગ સારો થઇ શકશે કે નહીં, તે હું દરદીનો ચહેરો જોઇને પારખી શકું છું. મારા દરેક દરદી મળે તેને ચહેરો જોઈને જેવું હોય તેવું કહી દેતો. મારાં સાયન્સની ખુબીથી કેટલાંક વર્ષો અગાઉ હું પારખી શકું છું કે દરદીને જળંદર કે બીજું કાંઈ કયું દરદ થશે. મારી આ વિદ્યાથીજ દરદના તાત્કાળીક ઉપાયો–દરદ અસાધ્ય સ્થિતિએ પહોંચતાં પહેલાં લઇ શકાય છે.

મારા પાસે હૃદય રોગનો એક એવો દરદી આવ્યો કે જેને વળી જળંદર અને રક્તપિત્ત પણ હતાં. આ દરદી જાવાનો રહીશ હતો. ૨૪ વર્ષ તે ત્યાં રહ્યો. તે દરમીયાન બહારથી તો તે સાજો તાજો જણાય પણ તેના અંગમાં તાવ, આંખમાં ગરમી અને પગમાં સોજા જણાય. કારણ એ હતું કે તેનો વધારાનો પદાર્થ શરીરમાં એક જગ્યાએથી બીજી જગ્યાએ ગબડયા કરતો હતો. ઠંડા મુલકમાં આ માણસ હોત તો એટલી બધી વેદના થાત નહીં. થોડા વર્ષ પછી તેને માથાંની પાછળ એક ગુમડું નીકળી આવ્યું. જેની દવા કરીને બેસાડી દેવામાં આવ્યું એટલે તે ગુમડું આંગળામાં નીકળી આવ્યું. આંગળું સાફ ન થાય એટલામાં પેટમાંથી લોહી નીકળી આવ્યું અને ડાબા પગ ઉપર સોજો ચડયો. હાથ પગમાં ઠંડો પરસેવો થઇ આવ્યો. આ પ્રમાણે શરીરના તમામ ભાગોમાં રોગ પેઠો. દરમીયાન તેને એકાએક સખ્ત તાવ ચડયો જેથી તબીબોએ એવું માન્યું કે દરદીને રક્તપિત્ત છે, માટે એને યુરોપ જેવા ઠંડા મુલકમાં લઈ જાઓ. તે જર્મનીમાં આવ્યો અને અમુક દાક્તરની ભલામણ ઉપરથી તે બાવેરીયા નામના પ્રાંતમાં ગયો. તે વખતે દરદીના જમણા હાથ ઉપર એક ચાઠું જણાયું. મલમપટા અને પાઉડરો લગાડયા પણ ચાઠું તો મટયું નહીં અને આ એક ચાઠાં ઉપરથી બીજાં વધારે ચાઠાં થવા લાગ્યાં એટલે તે પાછો પોતાને વતન ગયો અને ત્યાં પરસેવો ઘણો થવા લાગ્યો એટલે રાતાં ચાઠાં નાબુદ થયાં પણ બીજેજ મહિને તેના હૃદય ઉપર કાંઈ અસર થવા લાગી જેથી તે ફરીને યુરોપમાં આવ્યો. આ ઉપરથી જણાશે કે જ્યારે ગરમીમાંથી શરદીમાં આવતો ત્યારે દરદ વારંવાર ઉભરાઇ આવે છતાં દરદીને એમ નહોતું લાગતું કે હું ખરેખર દરદથી પીડાઉ છું, પાછો જ્યારે તે ગરમ મુલકમાં ગયો ત્યારે દરદે ઘણું ગંભીર સ્વરૂપ પકડયું અને આખે શરીરે રાતાં ચાઠાં નીકળ્યાં, જે એમ

બતાવે છે કે તેના શરીરમાં નકામો કચરો રગે રગે ભરાઈ ગયો છે. આખરે તબીબોએ જણાવ્યું કે હવે તો કુદરત કરે તે ખરૂં. દરદ વધતું ગયું અને દરદી જેમ તંદુરસ્તીની વધુ શોધમાં રહેતો ગયો તેમ તેમ દરદ વધુને વધુ ફેલાતું ગયું. ઓછામાં પુરૂં તેને ગમગીની જણાવા લાગી અને તેના શરીરમાંનુ' લોહી કાળાશ પકડતું ગયું. જીવતર ખારૂં ઝેર—અકારૂં થઇ પડ્યું. પોતે નવયુવાન હતો પણ જાણે ધરડો ખખ જણાવા લાગ્યો. યુરોપ આવીને થોડા દિવસ રહીને વળી પાછો તે પોતાના વતન જવા દેશમાં ગયો. ત્યાં પરસેવો વળતો પણ બંધ પડયો અને દરદ બહુ અસાધ્ય થઈ પડયું. હૃદયનો દુઃખાવો ઉપડયો. પગમાં પાણી ભરાવા લાગ્યું અને શરીરમાં ઝીણો તાવ રહેવા લાગ્યો. તબીબોએ જણાવ્યું કે દરદીને રક્તપિત્ત થયો છે અને યુરોપમાં હતો ત્યારે ત્યાંના તબીબોએ દરદીનાં લોહીમાં આ જંતુઓનો વધારો કર્યો હતો અને ઓછામાં પૂરી એવી સલાહ આપી હતી કે તારે હવે ગામ બહાર જઇને રહેવું. થોડો વખત વિત્યા પછી આ દરદી જાવામાંથી વળી પછી યુરોપમાં આવ્યો અને મારાં સાયન્સને સમજીને મારા પાસે ઇલાજ કરાવવા આજીજી કરી. મેં આ કેસ હાથમાં લીધો.





આ બે ચિત્રો—આકૃતિઓ—જુઓ. પહેલી આકૃતિમાં જોશો તો એનાં શરીરમાં બહાર કચરો ભરેલો હોવાથી તેના ચહેરાનો આકાર બહુ ફુલેલો છે. ગરદન બદલાઈ ગઇ છે. કપાળ ઉપર એક ઇંચ જેટલો સોજો છે. આંખ અને કાન પણ ફુલી ગયા છે. જમણા પગમાં રસ ભરાયો છે. પાચનશક્તિ અકુદરતી થઇ ગઇ હતી અને પેટ તથા ગુરદા—મુત્રાશય—પોતાનું કામ કરી શકતાં નહોતાં. હૃદયના દુઃખાવાથી દરદી રાત કે દિવસ ઉંઘી શકતો નહોતો. હાથ પગ ઠંડાગાર રહેતા હતા. મારા બાથ લેવાનું શરૂ કર્યું કે તેની પાચનશક્તિ સુધરી. ગુરદા પણ સુધર્યા. પેસાબ છુટથી થવા લાગ્યો અને થોડા દિવસમાં તેની જે બેચેની હતી તે દૂર થઇ ગઇ. તેને પરસેવો પુષ્કળ થવા લાગ્યો અને તબીયત સુધરવા લાગી. જેમ જેમ અંદરનો કચરો પીગળીને બહાર નીકળવા લાગ્યો તેમ તેમ તેના શરીરનો આકાર ફરવા લાગ્યો અને તે કુદરતી જેવો થવા લાગ્યો અને પગનો રસ પીગળીને ઝાડા પેસાબ અને પરસેવા મારફતે બહાર નીકળવાથી પગની પાટલીઓ કુદરતી જેવી થઇ ગઈ.

પરસેવા મારફતે શરીરમાંનું મેલું પાણી અને પ્રવાહી બહાર નીકળવા માંડયાં. સાજા થતાં પહેલાં એક પગનો રસ બીજી તરફ ઉતર્યો, તે બતાવે છે કે વધારાનો પદાર્થ ત્યાંથી બીજી બાજુ ગયો. આ વખતે રસ બહાર કાઢવો બહુ મુસ્કેલ થયો હતો. જે ભાગને જળંદર થયો હતો ત્યાંથી પરસેવો પુષ્કળ નીકળતો હતો. ધિરજ રાખી મારા ઇલાજો ચાલુ રાખ્યા. ચાર મહીના પછી આકૃતિ બીજીમાં જોવામાં આવે છે તેવો દેખાવ દરદીનો થયો અને જળંદર મટી ગયું.

આ દરદી સાજો થયાની ખબર જોવામાં પડી ત્યારે ત્યાંથી લખાઇ આવ્યું કે દરદીને રક્તપિત થયો હતો માટે તેની તપાસ કર્યા વગર પાછો જાવામાં દાખલ થવા દેવામાં આવશે નહીં. જેથી આ દરદીએ હેમ્બર્ગ શહેરના એક પ્રસિદ્ધ દાક્તર આગળ ચાર અઠવાડીયાં સુધી પોતાની તપાસ કરાવરાવી અને આ દાક્તરે દરદ તદ્દન નાબુદ થયેલું જાહેર કર્યું. આ દરદી જાવા ખાતે પાછો ગયો જ્યાં તેને દાખલ થવા દેવામાં આવ્યો અને ત્યાં તે ઘણુા વર્ષો સુધી જીવ્યો. આ દાખલો બતાવે છે કે જ્યારે તબીબી વિદ્યા નિષ્ફળ નીવડે છે ત્યારે મારો ઉપાયજ લાગુ પડે છે. અને જે જે દરદીઓ માટે તબીબોએ આશા મૂકી દીધી હતી તે તે દરદીઓ મારા ઉપાયોથી સાજા થયા હતા.

બરડાની કરોડનાં દરદો, બરડાની કરોડનો ક્ષય, લોહીનું વહી જવું વિગેરે.

બરડામાં રોગ થાય તે પહેલાં વારંવાર તાવ આવે છે. આ દરદમાં વધારાનો પદાર્થ કેટલો વધી ગયો છે તે મારી રોગ પારખવાની વિદ્યાથી માલમ પડી આવે છે. બરડાની કરોડના દુ:ખાવાથી દરદીને ઘણી વેળા ધાતુ જાય છે. તે બતાવે છે કે બરડામાં વધારાનો પદાર્થ બહુ ભરાયો છે. અંદર સોજો વધે છે ત્યારે નસની નળીઓ તે કચરાનો અટકાવ કરી શકતી નથી એટલે સાંધા નબળા પડે છે. દરદીના પગની મજબુતી ઓછી થાય છે અને શક્તિ ઘટતી જાય છે. ધાતુ જવા ઉપરાંત બીજી જાતનો વ્યાધિ પણ થાય છે. કેટલાક દરદીઓને કમરમાં દરદ થાય છે અને ત્યાં વળી શરદી જેવું કાંઇક જણાય છે. વખતે સણકા આવે છે અને લંબેગો (કેડ રહી જવાનું દરદ) થાય છે.

બરડાના દુ:ખાવા અનેક જાતના હોય છે અને રોગ હદ બહાર વધી જાય છે ત્યારે સુધારો કરવો બહુ અશકય થઇ પડે છે. પ્રથમ પાચનશક્તિ સુધારવી અને તેથી અંદરની શાન્તિ વધશે, ઉંઘ પણ સારી આવશે અને ઉંઘ આવવાથી ભૂખ પણ વધશે. મારી વિદ્યાથી આ રોગમાં છેવટની ઘડી સુધી પણ ઉપાય લઇને દરદીને સારો કરી શકાય છે. આ રોગ સાજો થતાં વાર લાગતી નથી પણ તબીબોએ કાંઈ ગોટાળો કરી નાખ્યો હોય છે તો દરદને સુધારવું મુસ્કેલ થઇ પડે છે. મારા આગળ બરડાના દરદવાળા જેટલા કેસ આવ્યા છે તે તમામ સુધરી ગયા છે, પણ જે લોકો આ રોગની સાથે લકવો લઇને આવ્યા છે તેવા લોકોને સુધારી શકાયા નથી. મારા હાથમાં એવા ઘણા દાખલાઓ આવી ગયા છે કે જેમાં મેં ઘણી ચોકસાઇથી ઉપાયો કર્યા છતાં–તબીબોએ દવાદારૂ વિગેરેથી ચુંથી નાખેલા

કેસો એટલા બગડી ગયા હતા કે—તેઓને માત્ર આરામ આપવા સિવાય હું બીજું કાંઈ કરી શકયો નહીં. એક માણસનો દાખલો અત્રે રજુ કરૂં છું:—બરડાના દરદના રોગથી એક યુવાન પુરૂષના બન્ને પગ રહી ગયા. તેનાથી ન ઉઠાય કે બેસાય. બિચારાના પગ તો એવા અશક્ત થઈ પડયા કે તેને પૈડાંવાળી ખુરશીમાં બેસાડી ફેરવવો પડતો. તેની પાચનશક્તિ તદ્દન નાશ પામી હતી. પેસાબ પાણી પણ યંત્રો લગાડીને કરી શકે. મારી સારવારમાં આવતાં મેં તો બાથ આપવા માંડયા. ખોરાક સાદો કુદરતી આપ્યો. થોડોક સુધારો માલુમ પડયો. બીજે મહીને વધારે સુધારો થયો અને પોતાની મેળે પેસાબ કરી શકયો. નવ મહીના પછી હરવા ફરવા લાગ્યો. ૧૧ મે મહીને પોતાના પગ ઉપર ઉભો રહી શકયો. આ પ્રમાણે આ દરદી સુધાર્યો. આ રોગમાં પણ કોઈ બીજા રોગનું કારણ હોય છે અને તે એક વધારાનો કચરો કોઇ સ્થળે ચોટી બેઠેલો હોય છે.

નકામો પદાર્થ બરડાની કરોડમાં ચોટી બેસે છે તો તે કેસ સુધરવો મુસ્કેલ થઈ પડે છે. ઉપલો કેસ સાજો થયો તેનું કારણ એ હતું કે દરદી પોતાની તબીયત માટે બહુ કાળજીવાળો હતો જેથી તેણે ખંત, કાળજી અને હોંશથી મારા ઉપચારો ચાલુ રાખ્યા. તેણે મારો ઉપાય વહેલો શરૂ કર્યો હોત તો તેના પગ શક્તિ વગરના થઈ જાત નહીં.

૪૭ વર્ષની ઉમરના એક ગૃહસ્થને બરડાના દુઃખાવાને લીધે ક્ષય લાગુ પડયો. તેના શરીરમાં નકામો પદાર્થ એટલો બધો વધી ગયો હતો કે તેનાથી હાલી ચાલી શકાતું નહીં. વળી તેની કેડ પણ રહી ગઈ હતી. ટચકીયું પણ થયું હતું. શરીરમાં વારંવાર શૂળ અને સણકા આવતા હતા. પાચનશક્તિ બહુ ખરાબ થઇ ગઈ હતી અને સામાન્ય તબીયત પણ લથડી ગઈ હતી. મારી સારવારના પહેલા મહીનામાં તે બરાબર ઉંઘવા લાગ્યો એટલે તેની પાચનશક્તિ સુધરી. તેની જીભ વશ નહોતી તેથી તેના ખાવા પીવા ઉપર બહુ ચોકસી રાખવી પડતી હતી જેથી તેણે મારી સારવાર પડતી મૂકી એટલે તેનું દરદ એકદમ વધી ગયું અને તેની સઘળી આશા છોડી દેવામાં આવી.

લોહી જવાથી થતાં દરદો—બરડાની કરોડના દુઃખાવા સાથે આ દરદ સંબંધ ધરાવે છે. નકામા પદાર્થનો સંગ્રહ બરડામાંજ થાય છે અને તે પછી પેટમાં સોજો ચડે છે. આવા દરદીઓની પાચનશક્તિ બહુ અનિયમીત થઈ જાય છે. પેટમાં ગાંઠ બાઝે તો સમજવું કે કેસ ગુંચવણવાળો છે.

૧૭ વર્ષના એક યુવાનને પાચન માટે મોટી ફરીયાદ હતી. ૧૧ મા વર્ષથી તેને લોહી જવાનું દરદ શરૂ થયું. તે ૧૫-૧૬ વર્ષનો થયો ત્યારે લોહી જવાનું જરા નરમ પડયું પણ પાછળથી તેને માથાનો દુઃખાવો લાગુ પડયો અને માથાની પાછળ મોટા ગોળા જેવા માંસના લોચા બાઝયા. સૌ કહેવા લાગ્યા કે માથામાં ગાંઠ થઇ છે પણ કોઇ એમ નહીં પારખી શકયું કે શરીરમાં ગાંઠ થઇ ગયેલી તે માથા સુધી પહોંચી છે. માથામાં સણકા આવે તેજ બતાવે છે કે તેમાં નકામો પદાર્થ બહુજ ભરાઇ ગયો છે. આ ભયંકર રોગથી તે દરદીનો બાપ ૩૮ મે વર્ષે ગુજરી ગયો હતો. તેના માથાની પાછળ ગાંઠ થયેલી તેથી તેના મગજ ઉપર કોઈ પણ વખતે લોહી ચડી જવાનો ભય હતો અગર તેમ નહીં તો સોજો આવવાની વકી હતી. મેં આ દરદીને કસરત કરાવવા માંડી. સાદો અને હલકો ખોરાક આપવા માંડયો. ફ્રીકશન બાથ પણ નિયમિત વખતે આપવા માંડયા જેનું પરિણામ ઘણું

સારૂં આવ્યું. થેાડા દિવસમાં માથાનેા દુઃખાવેા મટી ગયેા. માથામાં ગાંઠેા થયેલી તે જ્યારે ઉભરાઈ જતાં ત્યારેજ માત્ર સ્હેજસાજ દુઃખતું; બીજે મહીને આ ગાંઠા પણ વેળાવા લાગી અને માથામાં થયેલાં ગુમડાં ઓછાં થયાં એટલે માથાનેા ઘાટ પણ કુદરતી થયેા. છ મહીના પછી તમામ ગુમડાં તથા ગાંઠેા મટી ગઇ.

થેાડાં વખત પછી પાછું લેાહી જવા લાગ્યું. મેં તેને સમજાવ્યું કે જે ગુમડાં થયાં હતાં તે વેરાઇ જવાથી તેમાંનું ગંદુ લેાહી પીગળીને હવે શરીરમાં ઉતર્યું છે. તારૂં મગજનું દરદ હવે સુધર્યું છે અને હવે ખરાબ લેાહી ચામડી વાટે અને બીજી રીતે બહાર નીકળી જશે. થયું પણ એમજ અને આ પ્રમાણે લેાહી જતું અટકી ગયું. આ પ્રમાણે આ દરદી તદ્દન તંદુરસ્ત થઈ ગયેા.

વાઇ, અપસ્માર, ફેફરૂં વિગેરે.

શરીરનેા કચરેા ઉભરાય છે ત્યારે શરીરના અંદરના ભાગેા એકાએક ગરમ થાય છે—ઉકળે છે. આ દરદને ફેફરૂં કહીએ છીએ. તેનું કારણ બાપે પેાતાની યુવાનીમાં કરેલાં કુકર્મોનું છે. કેાઇ ખરાબ રેાગ થયેા હેાય તે શરીરમાંથી બહાર કાઢવાને બદલે તબીબેા અંદર ચડાવી દે છે. આ પદાર્થ માતામાં ઉતરે છે ત્યારે બાળકને જન્મથીજ ફેફરાંનું દરદ લાગુ પડે છે.

મારા પ્રયેાગેાથી મેં ફેફરાંના અનેક દરદીઓને સાજા કર્યા છે અને અનુભવ ઉપરથી મને માલૂમ પડ્યું છે કે દુંટી—નાભી—માં વધારાનેા પદાર્થ ઠરી જાય છે—બંધાઇ જાય છે—ગંદાઇ જાય છે ત્યારે તે ગરમ થઇને ઉકળવા—ઉભરાવા—માંડે છે અને તેથી ફેફરૂં થાય છે. કેાઇ વખતે આ ઉભરાણુ નીચે ઉતરી જાય છે અને કેટલીકવાર માથે પણ ચડી જાય છે. કેટલીક વખતે ગરમી વધે છે અને કેટલાક બેભાન પણ બની જાય છે.

ફેફરાંની સરખામણી જવાળામુખી પર્વતની સાથે થઇ શકે. જવાળામુખીમાં અંદરના ગ્યાસેા અને રસેા વિગેરે ઉકળી ઉકળીને પછી ફાટીને બહાર નીકળે છે. એવુંજ આપણા શરીરમાં પણ બને છે. વધારાનેા નકામેા પદાર્થ અંદર ઉકળી ઉકળીને ફેફરૂં થઇ આવે છે. ફેફરૂ આવી ગયા પછી થેાડેાક વખત મગજ શાન્ત થઇ જાય છે અને દુંટીને અંદર દેાડા દેાડ જેવું થાય છેઅને વળી પાછું શરીરમાં સમાધાન થઇ જાય છે. દુંટીમાં પદાર્થ જામે છે, ત્યારે ખેંચતાણુ ઘણી થાય છે અને પછી એકાએક ઉભરેા આવે છે એટલે ભેજાંનું—મગજનું કામ અટકી પડે છે અને ઉકળાટ અને દબાણુ શાન્ત પડે છે એટલે શુદ્ધિ આવે છે અને શરીર થાકયા પછી શાન્ત બને છે.

આજના તબીબેા એમ માને છે કે જ્ઞાનતંતુઓમાં અડચણુ થાય છે, ત્યારે ફેફરૂં થાય છે પણુ તેઓ તેનું ખરૂં કારણુ તેા સમજી શકતાજ નથી એટલે ખરેા ઉપાય પણુ ક્યાંથી કરે? વળી તેઓ પેાટાસીયમ બ્રેામાઇડ વિગેરેનેા ઘણેા ઉપયેાગ કરે છે પણુ તેથી તેા દરદ ઘટવાને બદલે ઉલટું વધે છે. દરદીના શરીરમાં નડતર જેટલા જથ્થામાં હેાય છે તેના પ્રમાણુમાં દરદનું જોર વધે છે. કેાઈ કેાઇના ફેફરાંના હુમલા સારવાર પછી તરતજ ઘટશે અને કેાઇ કેાઇના તેા વળી પ્રથમથીજ વારંવાર હુમલા થશે. નડતર દૂર થઇ કે તરતજ આ

રેાગ સમાઇ જશે. દરદી વધારે ને વધારે નબળેા પડતેા જાય છે અને તેને ચક્કર આવવા જેવું થયા કરશે. ઇલાજ ચાલુ રાખવામાં આવે તેા આવી હાલતમાં પણ સુધારેા થાય છે. રેાગ સાજો થશે કે કેમ તે પારખવું હેાય તેા ચહેરેા જોઇને રેાગ પારખવાનું મારૂં સાયન્સ ઘણું ઉપયેાગી થઇ પડશે.

ટુંકામાં એટલુંજ કે ફેફરાંનેા દરદી સાજો થશે કે નહીં તેનેા આધાર તેના શરીરમાં વધારાનેા પદાર્થ કેટલા પ્રમાણમાં જમા થયેા છે તેના ઉપર છે. પાચનક્રિયા નબળી પડી ગઇ હેાય છે તેા મારેા ઇલાજ ઉપયેાગી થઇ શકતેા નથી. આવા દરદીઓના સંબંધમાં જ્ઞાનતંતુઓ—મગજની સાથે જે નસેા જોડાયેલી છે—એટલા બધા ખરાબ થઇ ગયા હેાવા જોઇએ કે દરદીઓ સાજા થવાને બદલે રેાગ વધારે કાતીલ પ્રાણઘાતક થતેા જાય છે. મારી પાસે એવા ઘણાક કેસેા આવી ગયા છે કે જેમને સાજા કરતા પહેલાં બહુજ સાવચેતીનાં પગલાં લેવાં પડયાં હતાં. થેાડા વખતને માટે ફેફરૂં બંધ પડે તેા એમ નહીં સમજવું કે પેટમાં એકઠી થયેલી બધી નડતર નીકળી ગઇ છે. તે નીકળવાને માટે તેા બહુ લાંબેા વખત જોઇશે.

જેમ જેમ વખત વહેતેા જાય છે તેમ તેમ આ રેાગ વધુને વધુ જડ ઘાલતેા જાય છે અને દરદીના બાળકેામાં પણ તે વારસામાં ઉતરે છે, માટેજ ફેફરાંના દરદનેા શરૂઆતમાંજ સાવચેતીથી ઉપાય થાય તેાજ સારૂં. સેકસની નામના જર્મન પ્રાંતમાં દસ હજારે ૭૯૫ બાળકેા આ રેાગથી પીડાતા ૧૮૮૯માં મને માલૂમ પડયા હતા.

૧૯ વર્ષની એક છેાકરીને સખ્ત ફેફરૂં થયું હતું. તેની પાચનક્રિયા બહુજ ખરાબ થઈ ગઈ હતી અને તેના રજસ્વલા થયાનેા વખત પણ ઘણેાજ અનિયમિત થઇ ગયેા હતેા. તે બાઇને અઠવાડીયામાં બે વખત તાણ આવતી હતી. તેનેા ચહેરેા જોઇનેજ મેં કહ્યું કે તેને ફેફરાં ઉપરાંત ક્ષય પણ થયેા છે. તેનું માથું ઘણું મેાટું થઈ ગયું હતું તેથી મેં ધાર્યું કે કચરેા સ્હેલાઈથી બહાર કાઢી શકાશે. મેં તેને કહ્યું હતું કે મારા ઇલાજથી પહેલા પખવાડીયામાં ફેફરાંના હુમલા કદાચ વધશે પણ પછી તે એાછાને એાછા થશે. મેં મારા ઇલાજો સ્ટીમ બાથ સિવાય અજમાવ્યા અને તેનું ફેફરૂં સારૂં થયું. મેં કહ્યું હતું તેવુંજ થયું. પહેલાં બે અઠવાડીયાં પછી તેને ફક્ત તમ્મરજ આવતી અને જેમ જેમ પાચનક્રિયા સુધરતી ગઈ તેમ તેમ તે પણ એાછી થતી ગઈ અને તેનું માસિક રજસ્વલાપણું પણ નિયમિત થઈ ગયું. તેને વધારાનેા પદાર્થ જલ્દીથી નીકળી જઇ શકે એવી જગ્યાએ ચેાંટયેા હતેા અને તેથીજ તે જલ્દીથી સાજી થઈ. બીજા કેસેામાં વધુ વખત સુધી ઇલાજો કરવા પડયા હતા.

એગેારા ફેાબીયા નામનું ફેફરૂં માણસને થાય છે ત્યારે તે ખુલી જગ્યાએ જવાને ડરે છે કેમકે ત્યાં તેઓ પડી જાય છે. તેનું કારણ પણ વધારાના કચરાના દબાણને લગતું છે. અંદરના જ્ઞાનતંતુઓની નબળાઇને લીધે તેઓને ચેાખ્ખી હવાનેા ભાર અને અસર વધુ જલ્દીથી થાય છે. આથી જેમ હવા ચેાખ્ખી તેમ આવા દરદીઓને દુ:ખ વધે છે. જેમ નાસુર, ક્ષય વિગેરે બીજાં દરદેા થયા પછીજ થાય છે, તેમ આ ફેફરૂં પણ બીજાં કેટલાંક દરદેા થયા પછી લાગુ પડે છે એટલે જે સાજું કરતાં ઘણેા લાંબેા વખત લાગે છે. આ દરદ પણ મારા ઇલાજોથી સારૂં થાય છે.

લોહીનું સુકાવું. Chlorosis. ક્લોરોસીસ.

આજકાલ આપણે જે સામાન્ય ફરીઆદ સાંભળીએ છીએ તે લોહીના સુકાવાને લગતી છે. ઉંચા વર્ગોને તો તબીબો શક્તિ આપનારા અનેક ખોરાકો વિગેરે લેવાનું ફરમાવે છે પણ તેમ કરવાથી તો ઉલટો બગાડોજ થાય છે. તબીબો અમૂક ચીજને ઘણી શક્તિવાન–પૌષ્ટિક ગણે છે અને અમૂક ચીજને બિલકુલ નહીં. આટલું છતાં તેઓ આ રોગને નાબુદ કરવામાં ફત્તેહ પામ્યા નથી. તેમના ઉપાયોથી તો ઉલટી શક્તિ ઘટે છે અને સ્ત્રી સમાગમની ઉસ્કેરણી વધે છે. આથી માતાનું લોહી વધારે સુકાઇ જાય છે અને તેના બાળકો માનસિક અને શારીરિક શક્તિમાં નબળાં અવતરે છે. આ દરદમાં ભૂખ ઓછી લાગે છે અને પાચનશક્તિ મંદ પડે છે.

તબીબો માંસનો અર્ક કે સત્વ લેવા કહે છે. મચ્છી અને ઈંડા છુટથી ખાવા સલાહ આપે છે અને ઉપરથી પાઉડરો અને ગોળીઓ આપ્યા જાય છે. પરિણામમાં લોહી સુધરવાને બદલે ઉલટું બગડે છે જેથી બીજાં તરેહવાર જાતનાં દરદો ફુટી નીકળે છે. માબાપોનું લોહી સુકાય છે ત્યારે બાળકો આ રોગ લઇનેજ અવતરે છે. એ બતાવે છે કે હાલની તબીબી વિદ્યા આપણાં શરીરને સુધારી શકતી નથી. કેમીસ્ટ્રી એક સંપૂર્ણ સાયન્સ છે પણ જે અરકો માણસને હાથે બનેલા હોય છે તે પચાવવા બહુ ભારે પડે છે. જે ખોરાકો કુદરતી આકારમાં હોય, જે ખોરાક રાંધ્યો નહીં હોય અને જે ખોરાકમાં અરક કે મસાલા નાખ્યા નહીં હોય તેવાજ ખોરાક સૈાથી સરસ અને સ્હેલાઇથી પચી શકે છે.

જે દરદીને લોહીનો વીકાર થયો હોય તેની ચામડી સાધારણ ચામડી જેવી નથી હોતી અને તે ભીની અને ગરમ રહેવાને બદલે સુકી, રાતી, પીળી અને વિચિત્ર હોય છે. તંદુરસ્ત લોહી લાલ, પાતળું અને ચળકતું હોય છે પણ જે લોહીમાં કચરો હોય તે કાળાશ પડતું અને ઘાટું હોય છે અને કચરો જામ્યો હોય ત્યાં લોહીની નળીઓ પહોળી થાય છે અને ઘાટાં લોહી જમાવી દેવા સારૂ ત્યાં નાની નાની કોથળીઓ જામે છે. જેમ જેમ અંદરનું ખેંચાણ વધે છે તેમ તેમ આ કોથળીઓનાં મોઢાં પહોળાં થાય છે. જેમને લોહીનો વીકાર થયો હોય તેમની ચામડી ફીક્કી થઈ જાય છે એટલુંજ નહીં પણ તેમની નસો પણ કાળી થઈ જાય છે. સાધારણ રીતે તંદુરસ્ત માણસોની નસો ચામડીની હેઠળ ચળકતી દેખાય છે પણ તેનો રંગ બ્લ્યુ–આસમાની–થતો નથી. લોહી વીકારવાળાઓની ચામડી સુકાયેલી–રૂક્ષ–જણાય છે અને સ્હેજસાજ લીલી અને પીળાશ પડતી જણાય છે. કેટલાક દરદીઓનો ચહેરો લાલ દેખાવા છતાં શરીરમાં નબળાઇ હોય છે એટલે તે તબીબો કહે છે કે તારો રોગ તો ફક્ત મગજની ભ્રમણા છે. તું તો સાજો તાજો છે.

લોહીવીકારમાં અંદરની ગરમી પુષ્કળ હોય છે પણ બહારથી ઠંડી લાગે છે. આ રોગનું મૂળ કારણ પાચનશક્તિ નબળી હોવાનું છે તેથી ચામડી અને ફેફસાંનું કામ અપૂર્ણ થાય છે. પાચનશક્તિ નબળી હોય તો નકાંમો કચરો એકઠો થવા માંડે છે એટલે અંદર ગરમી વધી પડે છે અને આ ગરમીની ગ્યાસ બને છે ત્યારે તે આખા શરીરમાં ફેલાય છે અને ચામડીના છેક છેલ્લા પડ અને છેલ્લા છેડા સુધી જાય છે. આથી લોહીની નળીઓમાં કચરો

ભરાઇ જાય છે એટલે લોહી ફરતું અટકે છે અને ચામડીની સપાટી સુધી તે પહોંચતું નથી એટલે ચામડી ફીક્કી અને સૂકાયેલી–ચમડાયેલી–જણાય છે.

ફેફસાં નબળાં પડી જવાનું કારણ એ કે ચોખ્ખી તંદુરસ્ત હવા મળતી નથી. તબીબો કહે છે કે ઓરડામાંથી બહાર નીકળતા નહીં. નીકળશો તો શરદી થઇ જશે. આથી દરદી ઘરમાં ભરાઈ રહે છે એટલે તેને ચોખ્ખી હવા મળતી નથી અને આ પ્રમાણે તે પોતાના રોગનો ભોગ થઈ પડે છે. તબીબો જાણે છે કે ફેફસાં મારફતે શ્વાસોચ્છવાસમાં ચોખ્ખી હવા જઇ શકે અને જે વખતે ફેફસાંમાં ચોખ્ખી હવા જવાની ઘણી જરૂર હોય છે ત્યારે પણ તેનો લાભ તેને કેમ લેવા દેવામાં આવતો નથી? તબીબ વિદ્યા કેટલી અપૂર્ણ છે તે આ ઉપરથી જણાઇ આવે છે.

એલોપથીથી દરદ નાબુદ થતું નથી પણ માત્ર દબાઈ જાય છે. તેથી પાચનશક્તિ સુધારવાને બદલે ઉલટી નબળી પડી જાય છે. મારાં સાયન્સ ઓફ ફેસીયલ એક્સપ્રેસનને આધારે કોઇ પણ માણસ તેનો ઇલાજ કરી શકે છે. આવાં દરદો તો ફક્ત પાચનશક્તિ સુધારીને જ દૂર કરી શકાય છે, પણ દવા દારૂથી નહીં. એનીમીયા–શરીરમાંથી લોહી ઉડી જવું તે–થયો હોય છે ત્યારે એક કે બીજા સ્વરૂપમાં લોહ–લોઢાંવાળી દવા–ખવરાવવામાં આવે છે અને બીજા હાથ ઉપર ખારા, ખાટા, તિખા, મસાલેદાર ખોરાક ખાવા દેવામાં આવે છે. આથી કરીને એક બાજુ હોજરી નબળી બને છે અને બીજા હાથ ઉપર તેના ઉપર બોજો લાધવામાં આવે છે એટલે ભૂખ તો મરી જાય છે. દાકતરોથી કંટાળી જઇને અગર તબીબોનું કાંઈ ચાલતું નથી ત્યારે દરદીઓ મારી પાસે આવે છે અને મારા ઇલાજથી ફાયદો થાય છે ત્યારે જ તેઓ મેડીકલ સાયન્સ ઉપર ભરૂસો મૂકતાં અચકાય છે અને મારી રૂઢીને બખાણીને તે પ્રમાણે ચાલે છે.

હું વધારાનો કચરો કાઢી નાંખું છું, એટલે ફરતું અટકી પડેલું લોહી પાછું ફરવા લાગે છે. લોહીવિકાર થાય નહીં એટલા માટે પચી શકે એટલો જ ખોરાક આપું છું. ગજા ઉપરાંત ખોરાક ખાવાથી ખરાબ પરિણામ નીપજે છે. ખુલ્લી હવામાં દવા જેટલો ગુણ છે માટે હમેશાં બારીઓ ખુલ્લી જ રાખવી. તબીબો કહે કે ઠંડી લાગશે કે શરદી થઇ જશે પણ મારાં સાયન્સ મુજબ તો ઠંડી જેવું કશું થતું નથી. શરદી થાય તો તે નુકસાનકારક નથી. એક માણસ તંદુરસ્ત હોય તો તેનો અર્થ એટલો કે તેનામાં વધારાનો કચરો નથી. તેમ હોય તો તેને શરદી બિલકુલ લાગે જ નહીં. જેને એવી નડતર થઇ હોય તેનો કચરો મારા ઇલાજથી સ્હેલાઇથી બહાર નીકળે છે. ખુલ્લી હવાથી તો માણસનું શરીર તંદુરસ્ત અને તાજું બને છે અને શરીરમાં જે કાંઇ કચરો હશે તે ખુલ્લી હવાથી બહાર નીકળી જશે. ઠંડુ પાણી અને ચોખ્ખી હવા તો તંદુરસ્તી વધારનારાં છે. ઋતુમાં ફેરફાર થયો હોય તો તેથી જે ફેરફાર થાય તે તો ઉલટી સારી ગણવી કેમકે શરીરમાં જે કચરો હોય તે બહાર નીકળી જાય છે.

૧૯ વર્ષની એક છોકરીને લોહીવીકાર થયો હતો. ૧૫ વર્ષની ઉમરે એલોપથીના ઉપાયો કરવામાં આવ્યા હતા. એક તરફથી ગોળીઓ અને દવાઓ આપવામાં આવે અને બીજી તરફથી ભાત ભાતનાં મિષ્ઠાંનો જમાડવામાં આવે. પરિણામે આ છોકરીની નબળાઈ વધી ગઈ, પાચનશક્તિ હાલહવાલ થઇ ગઇ અને છેવટે મારો આશ્રય લેવો પડ્યો. તેને થયેલો

બંધકોશ—કબજીયત—મેં વધી ગયેલ જોયેા. વળી તેની માસિક માંદગી—રજસ્વલાપણું—અનિયમિત થઈ ગયું હતું. તે બાઇ આપઘાત કરવાને પણ તૈયાર થઈ હતી. મેં તેનેા ખેારાક બદલ્યેા અને અન્ન ફળ શાકનેા ખેારાક આપવા માંડયેા. માંસ વિગેરે તદ્દન બંધ કર્યું. પીવામાં માત્ર ચેાખું પાણીજ આપતેા. તેને ખુલ્લી હવામાં જ સુવાડી, દિવસમાં ત્રણ ફ્રીકશન બાથ આપવામાં આવતા અને અઠવાડીયામાં બે સ્ટીમ બાથ તે લેતી. થેાડા વખતમાં જ તે સાજી થવાના ચિન્હેા જણાવા લાગ્યાં. ચાર મહીનામાં તેની પાચનશક્તિ સુધરી ગઇ અને રજસ્વલાપણું પણ નિયમિત થયું. છ મહીનામાં તેા તે પુરતી યુવાન જણાવા લાગી.

આંખ અને કાનનાં દરદેા.

આંખ અને કાન એ બન્ને શરીરના મૂળ અવયવેા છે. જ્યારે તેમને રેાગ થાય છે ત્યારે એમ કહેવામાં આવે છે કે તેની સાથે જોડાયેલી નસેામાં કાંઈ રેાગ થયેા છે; પણ મારી શેાધ મુજબ તેનું કારણ શરીરના અંદરના રેાગનું જ છે. કેાઈ વેળાએ કંઠમાળ કે ગેાવરૂ જેવાં દરદેા દવાથી મટી જાય છે ત્યારે આંખ કાનનાં દરદેા થઈ આવે છે. શરીરમાં વધારાનેા પદાર્થ એકઠેા થાય છે ત્યારે આંખ અને કાનમાં દુઃખાવેા થઈ આવે છે. આવેા રેાગ હેાય છે ત્યારે પણ શરીરને નાદુરસ્ત—બિન તંદુરસ્ત—માનવું. શરીરના આંખ અને કાન જેવા ભાગેામાં જો દરદ થયું તેા તે માણસને બિન તંદુરસ્ત—રેાગી—માનવું. કારણ કે શરીરમાં પદાર્થ એકઠેા થયા વગર એવાં દરદેા થાય જ નહીં.

પહેલાં કાનની વાત લઇએ. વધારાનેા પદાર્થ છેક કાન સુધી આવી પહેાંચે છે ત્યારે કાનનેા પડદેા ફાટી જાય છે અને પેાતાનું કામ કરતેા અટકી પડે છે. પરિણામે અંદરના ભાગમાંથી લેાહી નીકળે છે.નીચેથી દબાણ સખ્ત હેાય છે તેા દુઃખાવેા થાય છે.:હવાથી અવાજો કાનમાં ઘુમ્યા કરે છે. વધારાનેા પદાર્થ ધીમે ધીમે કાનના વચલા ભાગમાં એકઠેા થાય છે અને અંદરનેા પદાર્થ ગરમ થઇને પરૂરૂપે બહાર નીકળે છે. તેને સાજું કરવામાં ના આવે તેા સાંભળવાની શક્તિ નાબુદ થાય છે અને આ બધું દવાદારૂના ઉપચારેાથી ઉલટું વધી જાય છે.

હું કહીશ કે કાનમાં પરૂ થવું કે માથામાં શરદી થવી વિગેરેનું કારણ એક જ છે અને તે એ કે બહારનેા પદાર્થ શરીરમાં છુપી રીતે વધી જાય છે અને તે ગરમ થઇને ચીકાશ પકડે છે એટલે ગુમડાં થાય છે અને તેમાંથી પરૂ રસી વિગેરે વહેવા માંડે છે. શરીરમાં જ્યાં હવા લાગી શકતી નથી ત્યાં સુજેલા ભાગેા વધુ સારી રીતે માલમ પડે છે. આ બધું અંદર બન્યા કરે છે, અને તે બધું ધ્યાનમાં લેવું ઘણું અગત્યનું છે. શરીરમાં તાકાદ હેાય છે ત્યાં સુધી તેા બધું ટગુમગુ ચાલ્યા કરે છે પણ તે તાકાદ કમિ થઇ કે ઇલાજ થતેા નથી. આવી જ રીતે આંખેાના દરદમાં થાય છે. આંખમાં ફુલું પડે છે, દૂરનું દેખાતું નથી. આ નબળાઈ વધારાના પદાર્થની છે. આને કાળેા મેાતીએા અગર એમેારેાસીસ amaurosis કહે છે.

ભુરેા મેાતીએા—આંખમાં બહારની કીકી ઉપર જાડું પડ બાઝે છે તે બતાવે છે કે વધારાનેા કચરેા આંખ આગળ એકઠેા થયેા છે. આ દરદ બહુ ધીમે ધીમે થાય છે અને

મોટે ભાગે તે વૃદ્ધાવસ્થામાં માલૂમ પડે છે. તેનું કારણ પણ વધારાનો પદાર્થ ઘણો એકઠો થવાને લગતું છે.

લીલો મોતીઓ—આંખમાં પદાર્થ વધી જવાથી આંખનો ડોળો ખેંચાય છે. તબીબો એવા ઇલાજો કરે છે કે જે તંતુઓથી ડોળો બંધાયેલો હોય છે તેને કાપી નાખે છે પણ તેમ કરવાથી તો આંખ કપાઇ જાય છે અને મૂળ દરદ સાજું થતું નથી. આંખ ઉપર કદિ પણ વાઢકાપ કરવો નહીં. વાઢકાપથી બહારનાં ચિન્હો બંધ પડે છે પણ અંદરનો બગાડ તો મટતો જ નથી. શરીરનો વધારાનો કચરો પોતાની જગ્યા અગર હાલત બદલે છે જ્યારે જૂનું કે કોઇ નવું દરદ પાછું દેખાય છે.

આંખનો ઇજીપશીયન રોગ—આ રોગ બાળકોમાં સાધારણ હોય છે અને ઘણું કરીને વારસામાં ઉતરે છે. તેનો ઇલાજ બહુ જ ધિમેથી થવો જોઇએ. મારી રૂઢી પ્રમાણે આ રોગ સાજો થાય છે જેનો એક દાખલો હું અત્રે રજુ કરૂં છું.

આઠ વર્ષનો એક છોકરો હતો. તેની ચાર વર્ષની ઉમરે આ રોગ થયેલો. તેને હોસ્પીટલમાં રાખવામાં આવેલો જ્યાં તેના ઉપર ઓપરેશનો કર્યાં અને જૂદા જૂદા ઉપાયો અજમાવ્યા, પણ કાંઇ વળ્યું નહીં. તબીબો કહે તેને મગજમાં દરદ થયું છે. તેની મા તેને મારા પાસે લઈ આવી ત્યારે મેં કહ્યું કે આંખનો ડોળો સૂજ્યો છે અને વધારાનો કચરો પીઠમાં ભરાયો છે. મેં તેને સાદો ખોરાક આપવા માંડયો અને દિવસમાં ત્રણ વખત બાથ આપવામાં આવ્યા. તે છોકરો સાત દિવસમાં આંખો ઉઘાડવા લાગ્યો. તેને ઝાડા થવા લાગ્યા અને બીજે અઠવાડીએ અજવાળું જોવા લાગ્યો. તેવામાં તાવ આવવા માંડયો તે એમ બતાવે છે કે અંદરની ગરમી બહાર નીકળવા માંડી છે અને જ્યારે તે નીકળી રહી ત્યારે આંખનું દરદ સાજું થયું.

બેવડું દેખાવું—આંખની કીકી અને પીળા ટપકાં વચ્ચે પદાર્થ ભરાય છે ત્યારે આ રોગ ભરાય છે. મારા ઇલાજથી આ રોગ સારો થાય છે એટલું જ નહીં પણ કેટલીક વેળા બરોબર દેખાવું અને કેટલીક વેળા એક જ દેખાવું એવું દરદ પણ નાબુદ થઈ જાય છે.

બાડાપણું—આંખના ફરતા ગોખલામાં કાંઇ કચરો ભરાય છે ત્યારે તે પોતાનું કામ બરાબર બજાવી શકતી નથી, તેથી આંખનું ખેંચાણ વધે છે. ગોખલો સંકોચાય છે અને પોતાની કુદરતી જગ્યા છોડી દે છે. તબીબો આ ગોખલો કાઢી નાખે છે પણ તેથી કાંઇ દરદ સાજું થતુ નથી. કુદરતી ઉપાયોથી વધારાનો કચરો કાઢી નાખવામાં આવે તોજ આ દરદ સાજું થાય છે.

જે તંતુઓ વડે દેખાય છે તેનું જોડાણ સાથે રહેલું છે તેથી ડાબો તંતુ જમણી બાજુએ જાય છે અને જમણો તંતુ ડાબી બાજુએ જાય છે. ડાબાનો પદાર્થ વધી જાય છે ત્યારે જમણી આંખ ખોટી થાય છે અને જમણાનો પદાર્થ વધી જાય છે ત્યારે ડાબી આંખ ખોટી થાય છે. આંખના દરેક દરદ માટે એકજ કારણ છે અને તે વધારાનો કચરો છે. આ કચરાની જેવી જગ્યા તેવું દરદ અને માણસ જાતમાં કચરો વધે છે. તેમ તેમ આંખના તરેહવાર દરદો થાય છે અને જે સ્વરૂપમાં તે બહાર આવે છે તે પ્રમાણે તેનાં જૂદાં જૂદાં નામો આપવામાં આવે છે અને તેના જૂદા જૂદા ઉપાયો કરવામાં આવે છે.

મૂળ ઇલાજ એ છે કે તે વધારાના કચરાને પાછળ હઠાડવો અને તે માટે ઠંડા બાથ અને સાદો ખોરાક આપવો અને ગરમ બાથ પણ આપવો. મારા ઇલાજથી આંખ અથવા કાન કપાવી નાખવા પડશે નહીં. વળી મારા લોકલ સ્ટીમ બાથ પણ ઘણા કામના છે. તેથી દરદો સાજાં થાય છે. કોઇ વખતે આંખ કે કાન દુઃખે તો વધારે ખંતથી મારો ઇલાજ લેવો પડશે. દરદવાળા ભાગો સરખા હશે તો ઇલાજ જલદી લાગુ પડશે. કોઇ ભાગ ઉપર શસ્ત્ર પ્રયોગ કરીને તે બગાડી નાખવામાં આવ્યા હશે તોપણ ત્યાં મારા ઇલાજોથી જીંદગી સુધી આરામ તો થશે જ. શરીરમાં વધારાનો પદાર્થ કેટલો અને કઈ બાજુ ઉપર જામેલો છે તેના ઉપર દરેક દુઃખનો ઇલાજ આધાર રાખે છે. પદાર્થ ઓછો હશે તો દરદ જલદી સાજું થશે અને વધારે હશે તો ધિરજથી ઇલાજ કરવો પડશે.

આંખનો એક દરદી ૯ વર્ષથી પીડાતો હતો. તેની ડાબી આંખ તો ગઇ હતી. તેનામાં નકામો પદાર્થ હદ ઉપરાંતનો વધી ગયો હતો અને તેનું માથું પણ વધી ગયું હતું. આથી તેનો ક્ષય થયો હતો. ઇસ્પીતાલમાં એટ્રોપીયા નામની દવા વપરાય છે. આ દવા બહુ ઝેરી હોય છે, તેને દવા લગાડવામાં આવતી હતી તેથી તે બિચારો આંધળો થઈ ગયો હતો. આ ઝેરી દવા લગાડવાની હું દરેક આસામીને ના પાડું છું કેમકે તેથી દુઃખ બહુ વધે છે. આ દરદી મારા પાસે આવ્યો ત્યારે મેં તેને ઠંડા બાથ આપવા માંડયા અને ઝાડા મારફતે કચરો કાઢવા માંડયો. ખોરાક પણ ઘટાડયો જેથી એક અઠવાડીયામાં સુધારાનાં ચિન્હો જોવામાં આવ્યાં અને દોઢ મહીનામાં તેનો ક્ષય મટી ગયો અને આ દરદી દેખતો થઇ ગયો.

ભુરો મોતીઓ—સાઠ વર્ષની એક ડોશી ઉપર ભુરા મોતીયાનું ઓપરેશન કરવામાં આવ્યું હતું જેથી તે આંધળી થઇ હતી. તેનું પહેલું ઓપરેશન ફતેહમંદ નિવડયું હતું. તેના મોતીઆને પાકવા દઇ બીજું ઓપરેશન કરવા કહ્યું જેથી તે બાઇની આંખ હમેશને માટે ગઇ. નાનપણમાં તેને વધારાનો કચરો બાઝી ગયેલો અને એમને એમ ચલાવ્યા કર્યું, એટલે ધિમે ધિમે આંખનું તેજ ઓછું થવા લાગ્યું અને મોતીઓ થયો. તે મારા પાસે આવી. મેં તેને તપાસી અને મારા ઇલાજથી થોડા વખતમાં તેની પાચનશક્તિ સુધારી. જેની આંખ ઉપર અસર થઈ અને છ મહીના પછી પાછી દેખતી થઇ. આ પ્રમાણે તે જલ્દીથી સાજી થઇ તેનું કારણ એ કે તેને જે નડતર હતી તે શરીરના આગલા ભાગમાં હતી. નડતર પાછલા ભાગમાં હોત તો આ કેસ સુધરતાં મહીનાઓને બદલે વર્ષો લાગત. આ બાઇની જે આંખ ઉપર ઓપરેશન કર્યું હતું, તેના ઉપર મારા ઇલાજો અસર કરી શક્યા નહીં.

આંખનો ડાબી બાજુનો અંધાપો. કાનમાંથી પરૂ જવું વિગેરે.

૩૫ વર્ષના એક માણસના કાનમાંથી પરૂ વહેતું હતું, તેનો ડાબો કાન તદ્દન બહેરો થઈ ગયો હતો. તેનો ચહેરો જોઇને મેં કહ્યું કે તારી પાચનશક્તિ નબળી છે. હમેશાં ત્રણ ત્રણ ફ્રીકશન હીપ બાથ અને સીટસ બાથ આપવા માંડયા. ખોરાક કુદરતી આપવા માંડયો. તે હંમેશાં કસરત કરતો અને ખુલ્લી હવામાં ફરતો અને બારી ઉઘાડી રાખીને સૂતો. એમ કરવાથી ૧૭ દિવસમાં તે કાન સાજો થયો અને પાચનશક્તિ સુધરી, બીજા પંદર દિવસમાં તેનું તમામ દરદ નાબુદ થઈ ગયું.

સાંભળવાની મુશ્કેલી—૨૪ વર્ષની ઉમરનો એક યુવાન હતો. તેને નાનપણમાં

ગોવરૂ થયેલું. તબીબોએ તેને દવાઓ આપી આપીને શરીરમાંનો કચરો બહાર કાઢવાને બદલે અંદર હઠાડી મૂક્યો, તેથી સંધિવા થયો; નબળાઇ વધી અને કચરો માથે ચડયો ત્યારે કાન બહેરો થઈ ગયો. મેં તેને ફ્રીકશન હીપ અને સીટસ બાથ આપવા માંડયા. કેટલીક વખતે સ્ટીમ બાથ પણ આપતો. બહુ ટુંકી મુદતમાં તે સાજો થયો. તેના વાળ જે ભુરા થયા હતા તે પાછા કાળા થયા. તેના ખોરાકમાં ઘટાડો થયાથી તે લગાર પાતળો થઇ ગયો પણ સામાન્ય તંદુરસ્તી સુધરી. તે આદમી પાછળથી જણાવે છે કે ઋતુમાં ફેરફાર થતી વખતે મને ખાંસી અને સળેખમ થતાં હતાં તે પણ તમારા ઉપાયોથી જતાં રહ્યાં. તે પાતળો થઇ ગયા છતાં શક્તિમાં વધી ગયો હતો. દવાદારૂ વિનાના આ મારા ઉપાયો કેવા ફાયદા કરે છે તેનો આ પુરાવો.

દાંતનાં દરદો, માથામાં સણકો, ગળાનાં દરદો વિગેરે.

દાંતનાં દરદો—દાંત પહોળા થઈ જાય છે અગર તેમાં દુઃખાવો થાય છે ત્યારે એમાં વધારાનો કચરો ભરાણો છે એમ માનવું. એ કચરો માથાંમાં જતો અટકે છે અને દાંતમાં ભરાય છે એટલે તેનું દબાણ થાય છે. દબાણ એટલું બધું થાય છે કે તે કશાથી પણ અટકાવી શકતું નથી. પરિણામે દાંત સડે છે અને દુઃખાવો થતી વખતે શરીરમાં તાવ પણ ભરાય છે. દાંત કાઢી નંખાવવામાં આવે તો દરદ ઓછું થવાને બદલે વધે છે અને શરીરને ઇજા પહોંચે છે. મારા ઇલાજ કરતી વખતે દાંતમાં દુઃખાવો થાય છે કારણ કે વધારાનો કચરો પાછો ફરતી વખતે દાંતને માર્ગે પસાર થાય છે. દાંતને કાઢી નાંખો તો તે બહુ ખરાબ ઉપાય છે. હું તો ફ્રીકશન બાથ આપું છું અને માથાંને માટે વરાળના બાથ આપું છું. ખુલ્લી હવા અજવાળામાં રહેવા ફરવાથી પણ રોગ મટે છે અને વધારાનો કચરો વેરાઈ જાય છે.

દાંતને સાફ કરવાની ઘણી જરૂર છે, કારણ કે તેના ઉપર પીળા કચરાના પડ બાઝે છે જે ધીમે ધીમે કઠણ થઈ જાય છે. જેઓ દરદી હોય છે તેમને જ આમ બને છે. તંદુરસ્ત માણસોના દાંત જાનવરોના દાંત જેવા સાફ રહે છે. દાંત ઉપર લીલ બાઝે અથવા પીળો કચરો થાય તે પેટમાં કચરો થવાથી જ થાય છે. પેટમાંનો કચરો કાઢી નાખ્યો હોય છે તો દાંત તદ્દન સાફ રહે છે. કોહી ગયેલા દાંત સાજા થતા નથી; માટે દાંતને જેટલા બચાવી શકાય એટલા બચાવજો. દાંત ઢીલા થઈ ગયા હોય તો મજબુત કરાવવા અગર તો નવા મૂકાવવા–બંધાવવા. દાંત એ શરીરમાંથી નીકળતા હાડકાં છે અને મારાં સાયન્સ પ્રમાણે શરીરમાં જે કચરો ઉકળે છે ત્યારે તેની પહેલી અસર આ નીકળી આવેલાં હાડકાંઓ ઉપર વહેલી થાય છે. કચરાથી શરીર ઉપર અસર થાય છે તેમ દાંત ઉપર પણ થાય છે. દાંત ઉપર માંસનું પડ હોત તો તેના ઉપર વારંવાર રોગ થાત.

માથાંની શરદી—શરીરના અમુક માર્ગે હવા અંદર જાય છે ત્યારે અમુક ભાગો સુજે છે અને તે સુજે છે ત્યારે સણકા મારે છે. જે માણસના શરીરમાં કચરો હોય છે તેને જ શરદી થાય છે. શરીરની અંદર બગાડ થયો હોય તોજ માથાંની શરદી લાગુ પડે છે. જેમના ફેફસાં નકામા પદાર્થથી ભરાઈ જાય છે ત્યારે કચરો સાથે ચડીને શરદી થાય છે જે એક રીતે તે કચરાને બહાર નીકળવાનો રસ્તો છે. મતલબ કે શરદી રૂપે કચરો બહાર નીકળી જાય છે. માથાંની શરદીનો રોગ સાજો કરવા સારૂ શરીરની અંદરનાં આંતરડાં સાફ કરવાં. મારો ઇલાજ આ રોગ પણ સારો કરે છે.

ઈનફ્લ્યુએન્ઝા—૧૮૯૦માં ઇનફ્લ્યુએન્ઝા ફાટી નીકળ્યો હતો તે વખતે મેં ફ્રીકશન હીપ અને સીટસ બાથ વડે ઘણા ઇલાજો કર્યા હતા. સાથે સાથે હલકા અને ચોખા ખોરાકનો બંદોબસ્ત પણ કર્યો હતો. આ રોગ પણ પેટમાં કચરો થવાથી થાય છે. ઠંડા બાથ વડે પેટમાંથી કચરો બહાર કાઢવામાં આવે છે. ઇનફ્લ્યુએન્ઝા સાથે તાવ આવે છે. તેનું કારણ પણ બહારનો કચરો છે. મારા ઠંડા બાથથી એકદમ ફાયદો થાય છે.

ગળાંના દરદો—છેલ્લાં કેટલાંક વર્ષમાં મારા હાથમાં ગળાંના રોગના સંખ્યાબંધ દરદીઓ આવ્યા હતા. આ દરદ એક વખતે થયું તો વારંવાર ઉભરાઈ આવે છે. આ રોગનું કારણ એ છે કે શ્વાસનળીની આજુબાજુનો પ્રદેશ બગડે છે. દાક્તરો દવાઓ આપ્યા કરે છે પણ કાંઈ વળતું નથી. તેનું કારણ એ કે તેઓ નકામો અને વધારાનો પદાર્થ ખસેડી શકતા નથી. ઘણીકવાર આ રોગ વારસામાં ઉતરે છે. નકામો પદાર્થ ઉંચે ચડે છે ત્યારે તે માથું અને ધડ એ બે વચ્ચેથી પસાર થાય છે. પરિણામે ગળામાં દરદ થાય છે. ત્યાં આગળ જે પ્રકારની નડતર બાઝે છે તેને અનુસરીને દરદ થાય છે.

મારાં સાયન્સ પ્રમાણે ગળાંની તપાસ કરવાથી આ દરદ ઓળખાઈ આવે છે. આ દરદનો ઉપાય કચરો જેટલા પ્રમાણમાં એકઠો થયો હોય તેને અનુસરીને કરવામાં આવે છે. વારસામાં ઉતરેલાં દરદનો ઉપાય ઘણો લાંબો વખત કરવો પડે છે.

પહાડી ખાંસી—કેટલાક પહાડ અને ડુંગરોવાળા પ્રદેશમાં એક જાતની ખાંસી થાય છે, તેને પહાડી ખાંસી કહેવામાં આવે છે. કારણ એ છે કે પહાડી લોકોને ભારે વજન ઉચકીને ઉંચે ચઢવું પડે છે. પહાડના પાણીથી પણ ઘણીવાર આ દરદ થાય છે. આ પાણીમાં અમુક જથ્થામાં ધાતુઓ કે ખનીજ પદાર્થો મળેલાં હોય છે અને તે શરીરની સુખાકારીમાં ખલેલ પહોંચાડે છે. પાણીને રાખી મૂકવાથી કચરો તળીએ જઇ બેસે છે તેમ શરીરનો કેટલોક પદાર્થ નીચે ઉતરે છે અને પછી તેમાંથી ખાંસી વિગેરે થાય છે. જેમના શરીરમાંથી કુદરતી રીતે કચરો બહાર નીકળી જાય છે તેમને આ રોગ થતો નથી પણ જેમની પાચનશક્તિ બગડેલી હોય છે તેમને દરદો થાય છે. ગરદન ઉપર કચરો ચડે છે તો ત્યાં માંસની પેશીઓ ઠરી જાય છે અને એ પ્રસંગે દમ કે શ્વાસ ચડયો તો બહુ માઠી હકીકત બને છે અને કેટલીક વખત રગજ ઉપર પણ અસર થાય છે. સોજો બહાર નીકળે છે તો બહુ દુઃખ થતું નથી પણ અંદરનો સોજો હોય છે તે બહુ ધાસ્તિ રહે છે.

બરફવાળું પાણી દરદીને કે માણસને સુખ આપે છે એમ કદિ પણ સમજવું નહીં. બરફ અગર બરફનાં પાણીથી પાચનક્રિયા બગડે છે. સૂર્યના તાપમાં રહેલું પાણી જ પીવા માટે સૈાથી સારૂં છે. દાખલા તરીકે ઝાડના છોડવા સૂર્યના તડકામાં જ વધારે ઉછરે છે અને ખીલે છે. જે માણસનો ખોરાક નિયમિત અને સાદો હોય તેમને બહુ તરસ લાગતી નથી. ગરમીની મોસમમાં ફળફળાદી ખાસ કરીને ખાવાં જોઇએ.

એક સ્ત્રીને ઘણા વર્ષનું પેટનું દરદ હતું અને તેને લીધે તેને પહાડી ખાંસી થઇ અને શ્વાસ પણ રૂંધાવા લાગ્યો. મેં ફ્રીકશન સીટસ–બાથ આપવા માંડયા એટલે શ્વાસ રૂંધાતો ઓછો થયો. અઠવાડીયાં પછી આરામ જણાયો અને સોજો પણ ઓછો થઇ ગયો. બીજે અઠવાડીએ દરદ સમૂળગું બંધ થઇ ગયું.

માથાંનો દુઃખાવો, મગજનો ક્ષય, સોજો વિગેરે.

લોકો અને દાક્તરો મોટી ભૂલ એ કરે છે કે જે જગ્યાએ દુઃખ દરદ થાય છે ત્યાંજ તેનું કારણ શોધી કાઢવા મથે છે અને ખાસ કરીને માથાંનાં દરદોની બાબતમાં આ ભૂલ વધારે થાય છે. રોગનું મૂળ તો પેટમાં હોય છે અને મૂખ્ય કારણ તો નાભી—ડુંટી—આગળ એકઠા થયેલા પદાર્થને આધિન છે. મગજ ઉપર ચડતો સોજો પેટમાંથી જ આવે છે એટલે કે શરીરમાંનો વધારાનો પદાર્થ માથાં તરફ જાય છે એટલે મગજમાં સોજો ચડે છે. આ પદાર્થ ઘણું કરીને પાછળના ભાગમાં હોય છે અને તે મગજના રોગમાં જણાઇ આવે છે. દરદી પ્રથમ બહુ ખાખા કરે છે, પછી તેને કબજીયાત થાય છે અને છેવટે શરીરમાં લોહીની ગાંઠો બાઝે છે, હરસ—મસા—થાય છે, લોહી વીકાર થાય છે. દવાથી આ બધું કદાચ દબાઈ જશે પણ પછી માથામાં સોજો ચડશે. મતલબ કે પેટનો સોજો માથે ચડે છે. બધા કેસમાં આ પ્રમાણે કાંઇ બનતું નથી. કેટલાકને બહુ ગરમી નથી હોતી અને ગરદન ઉપર કચરા બાઝે છે. આ કચરો કેટલાકને હાથમાં અટકે છે. કોઇને છાતીએ અટકે છે, કોઇનો કચરાનો અને લોહીવિકારનો ગ્યાસ બની જાય છે એટલે તે શરીરના એક ભાગમાંથી બીજા ભાગમાં દોડે છે પણ કુદરતી કાયદો એવો છે કે શરીરના છેડાઓમાં તે પદાર્થ ગયા વગર રહેતો નથી અને આ કચરો માથે ચડી જાય છે ત્યારે મગજ ખવાવા માંડે છે. મતલબ કે મગજનો ક્ષય લાગુ પડે છે. પહેલાં જે લોહીવીકાર કે ગાંઠો નાભી પ્રદેશ અગર કમર તરફ જામતો તે હવે મગજમાં ક્ષયના સ્વરૂપમાં એકઠો થાય છે.

મારા બાથ વડે મગજ ઉપરનો સોજો પાછો હઠાવવામાં આવે છે તો માથાંનો ક્ષય દૂર થાય છે. મગજમાંથી ખસેલો આ સોજો પાછો પેટમાં જશે અને ત્યાંથી તે કચરો નાબુદ થાય ત્યારે જ માથાંનો સોજો કમિ થયેલો ગણી શકાય. બધાં દરદીઓને માથે સોજો ચડે છે એવું કાંઈ નથી. કેટલાકને પેટમાં અગર શરીરના બીજા ભાગોમાં ગાંઠો પાકે છે છતાં તેમનું માંથું દુઃખતું નથી. નડતરનો જથ્થો શરીરના આગલા ભાગમાં હશે તો માથાં સુધી સોજો ચડતો નથી. કેટલાકને આ વિકાર ફેફસાં કે ગરદન આગળ થાય છે. આ દરદ તથા વિકાર સુધરી શકે છે. શરીરના પાછલા ભાગમાં નડતર થાય છે ત્યારે તેને સાજાં કરવા મુશ્કેલ છે. તેના માર્ગમાં કશો અટકાવ નથી થતો તો સોજો માથાં સુધી પહોંચે છે અને આ પદાર્થ રસ્તામાં અટકાઈ જાય છે તો સખ્ત તાવ ચડે છે. તે વખતે તબીબો જણાવે છે કે આ દરદ તો ભેજાંના સોજાનું જ છે. બીજું કાંઈ નથી. હું કહીશ કે ભેજાંના રોગનું મૂળ પણ પેટમાંથી જ શરૂ થાય છે અને વળી માથાંનો દુઃખાવો પણ તેજ કારણને લીધે થાય છે. તફાવત એટલો જ કે માથું દુઃખે છે ત્યારે પેટનો કચરો બહુ નુકશાનકારક નથી પણ તે વખતે માત્ર પાચનશક્તિની જ ફરીયાદ હોય છે.

મારા ઇલાજની ફતેહનો આધાર ખાસ કરીને માથાંનો દુઃખાવો એટલે પેટનો સોજો ઉતારવા ઉપર છે. માથામાં સોજો છે કે નહીં તે હું દુઃખાવાના સ્વરૂપ ઉપરથી પારખી શકું છું. બધાનું કારણ પેટનો સોજો છે. મારા બાથ લેવાથી અને કુદરતી ખોરાક ખાવાથી જે અસર થાય છે તે પેટમાં અને ડુંટી ઉપર જ થાય છે. આ બાથથી દરેક દરદ સારૂં થઈ શકે છે. એક્લો ફ્રીક્શન—બાથ લાંબો વખત ચાલુ રાખવામાં આવે તો માથાંનો દુઃખાવો

નરમ પડે છે. આ ઇલાજો માટે ઘણી સ્ત્રીઓ તો મારી મશ્કરી પણ કરતી હતી પણ તેમની મેં ખાત્રી કરી આપી છે. લાંબા વખતનો દુઃખાવો સાજો થતો નથી કારણ કે કચરો પાછળ હઠતી વખતે બીજા અનેક દરદો સાથે લેતો આવે છે. કેટલીક વખતે બાથથી માથું વધારે દુઃખે છે કારણ કે કચરો પાછળ હઠતી વખતે માથાંના જ્ઞાનતંતુઓ ઉપર અસર કરે છે.

એક માણસને ભેજાંનો સોજો ઘણા વર્ષથી લાગુ પડયો હતો. તેણે ઘણા ઘણા ઉપાયો કર્યા હતા, પણ તેની હાલત સુધરવાને બદલે ઉલટી બગડવા લાગી હતી. પ્રથમ તો તેને માથાંનો દુઃખાવો જ થતો હતો અને તે દવાઓ વડે બંધ કરાવ્યો ત્યારે તેને મગજનો સોજો લાગુ પડયો. તબીબોથી કંટાળીને તે મારા પાસે આવ્યો. મેં તેને દરરોજ બાથ આપીને અને ખોરાકમાં ફેરફાર કરીને તેની પાચનશક્તિ સુધારી આપી એટલે ગાંઠ પીગળી ગઈ અને તે સાજો થયો.

ટાઇફસ, મરડો, કોલેરા, ઝાડા વિગેરે.

ટાઇફસ તાવ—આ જાતનો તાવ સૈાથી સરસ તંદુરસ્તી ભોગવનાર માણસને પણ લાગુ પડે છે અને ખાસ કરીને યુવાન ઉમરે વધારે થાય છે. આ જાતનો તાવ ઘણો સખત હોય છે અને તેને સાજો કરવા માટે જે ઉપાયો લેવા પડે છે તે પણ બહુજ આકરા હોય છે. આ રોગથી ઘણાં માણસો મરણ પામે છે પણ મારી નવી રૂઢીથી આ રોગમાં જે ભય રહેલો છે તેનો નાશ થાય છે. શરીરમાં વધારાનો કચરો એટલો બધો વધી જાય છે કે આવો રોગી સાજો થવાની કાંઈ ખાત્રી હોતી નથી. મારી રૂઢી મુજબ દરદીને પુરતો પરસેવો વાળી શકાય તો દરદ સ્હેલાઈથી દૂર થાય છે. મારા ઇલાજ પ્રમાણે મને માલમ પડયું છે કે થોડા દિવસમાં ટાઇફસનો દરદી હરતો ફરતો થઇ જાય છે. ટાઇફસ બહુ જોર પકડે છે ત્યારે મારા સ્ટીમ-બાથ બહુ કાર્યસાધક નીવડે છે. જેવો દરદી તેવો બાથ. એમાં ફ્રીકશન-હીપ-બાથ અને સીટસ-બાથ એક પછી એક એવી રીતે લેવા જોઇએ. બીજા બધા રોગોમાં છે, તેમ ટાઇફસમાં પણ એકનો એક જ ઉપાય કામે લાગી શકે છે.

મારો એક સ્ત્રી મિત્ર મને લખે છે કે ટાઇફસ અને શીતળા નીકળેલા દરદીઓને પણ મેં એક સ્ટીમ-બાથ અને ત્રણ ફ્રીકશન-હીપ-બાથ અને સીટસ બાથ આપી સારા કર્યા હતા. આ ઇલાજોથી તેઓનું દુઃખ નાશ પામ્યું હતું. જે જે દરદીઓ દવાઓ પી પીને મારા પાસે આવ્યા છે તેમને મારા ઇલાજો બહુ લાંબો વખત કરવા પડયા છે.

કોલેરા; મરડો—પાચનશક્તિમાં મોટો ફેરફાર થયેલો હોય છે ત્યારે કોલેરા અને મરડો થાય છે. આ વખતે અંદરનો તાવ બહુ ભારે હોય છે. કોલેરા વખતે અંદરની ગરમી એટલી બધી વધે છે કે અંદરનો ભાગ બળી જાય છે અને દરદીના હોઠ, નાક, આંખ વિગેરે કાળાં થઇ જાય છે, તે તેની વધુ ખાત્રી છે. જેમનાં પેટમાં હદ બહારનો કચરો થયો હોય છે તેમને કોલેરા અને મરડો થાય છે. આ ઉડતા રોગો આવા કચરાવાળા માણસોનેજ લાગુ પડે છે, આ બાબત "કોલેરા, ઝાડા અને એવા જ દરદો વિષેની મારી ચોપડી"માં મેં વીસતારથી વર્ણવેલી છે. કોલેરા થવાનો હોય છે ત્યાર પહેલાં કબજીયાત સખ્ત થાય છે અને શરીરમાં ભારેપણું અગર સુસ્તી જણાય છે. તે બતાવે છે કે કચરો ઉભરાવા-ઉકળવા-

માંડ્યો છે. મારા ધારવા પ્રમાણે કોલેરાથી પેટનો બધો કચરો ધોવાઇ જાય છે શરીરમાં વધારાનો કચરો એકઠો થયેલો હોય છે તેને સ્હેજ પણ કારણ મળે છે તો તે બધો પેટમાં દોડી આવે છે અને ચામડીમાંથી તે બહાર નીકળતો નથી એટલે પેટ વાટે છુટી પડે છે. કૌવત—શક્તિ હોય તો દરદી બચી શકે છે, નહીં તો લોહી ગગડી પડે છે. દવાઓ ખાઈ ખાઇને માણસે સાજા થવાની શક્તિ ગુમાવી દીધી હશે તો આ દરદ સામે ટકી શકાશે નહીં. અંદર વધી પડેલી ગરમીની અસર પાચનશક્તિને અસર કરે છે. આ અંદરની ગરમીથી અંદરથી શરીર ખવાય છે પણ બહારથી તો શરીર ઠંડું જ લાગે છે.

સૌથી પહેલાં શરીરની અંદરની ગરમી ઓછી કરવી જોઇએ. અને પછી કુદરતી ઇલાજોથી દરદીને પરસેવો વાળવો જોઇએ. શરીરમાં કૌવત હશે તો દરદી વહેલો સાજો થશે. કેટલાક દરદીઓને બહારની ઠંડી લાગતી નથી, તેનું કારણ એ કે અંદર હદ બહારની ગરમી છે. આવા માણસો વધારે જોખમમાં છે. ૧૮૪૯ અને ૧૮૬૬માં **લીપઝીક** શહેરમાં કોલેરા ફાટી નીકળ્યો ત્યારે મેં ઘણા કેસો જોયા હતા. અત્યારે હું કહી શકું છું કે તે વખતે જે જે દરદીઓની ગરમી બહાર નીકળી ગઇ તેઓ બચી ગયા અને જેમની ગરમી અંદર રહી તેઓ મરણ પામ્યા. દાખલા તરીકે એક સ્ત્રી સહવારના ૧૧ વાગે પોતાના બાળક સાથે બાડામાં ફરતી હતી અને બપોરના બે વાગે તો તેનું મડદું બહાર કાઢવામાં આવ્યું. આ કેસમાં દરદીની હોજરી અંદરની ગરમી સામે બિલકુલ ટકી શકી નહીં. તેના હોઠ, આંખો અને નાક કાળાં પડી ગયાં તે ઉપરથી એમ જણાયું હતું કે તેના પેટમાં કચરો બેહદ ભરાઇ ગયો હતો.

આવા બનાવોમાં મારા ફ્રીકશન—સીટસ—બાથ બહુ ઉપયોગી થઇ પડશે. આથી શરીરની શક્તિ વધે છે. પેટને સ્ટીમ—બાથ આપ્યાથી ઘણી સારી અસર થાય છે પણ પાછળથી ફ્રીકશન—સીટસ અથવા હીપ—બાથ આપવા જોઇએ. બની શકે તો સન—બાથ પણ આપવો. તેમ કરવાથી પરસેવો વળશે અને સન—બાથ—સૂર્યસ્નાન—લેવાનું નહીં બની શકે તો પુષ્કળ કપડાં ઓઢીને બીછાનામાં સુઇ રહેવું અને પરસેવો વળતાં સુધી પડયા રહેવું. ખોરાકમાં પણ બહુ જ કાળજી રાખવી પડે છે, પણ તે પ્હેલાં દરદીએ પોતે સારી પેઠે ઓઢવું જોઇએ. ઘણાક કેસોમાં ઠંડક આપનારા બાથથી દર્દી ભયમાંથી—મૂક્ત થઈ શકશે. આવા દરદીને કુદરતી રીતનો તદ્દન નરમ ખોરાક આપવો.

મરડો થાય ત્યારે પણ એમ જ કરવું. થોડાક ફ્રીકશન—સીટસ—બાથ કે હીપ—બાથથી રોગ મટે છે. આ ઉપાયથી દરદ સાજું નહીં થાય તો ઇંટનો એક ટુકડો લઇ તેને ગરમ કરી ઉનના કપડાંમાં લપેટી અને તેને આગળ ગુપ્ત ભાગની નીચે મૂકવી. પછી ફ્રીકશન—સીટસ બાથ લેવો અને ફરીને તેજ ઇંટનો ટુકડો મૂકવો.

જેઓ આવી રીતે સાજા થાય છે તેમને બહુ આરામ મળે છે, કારણ કે પહેલાં જે બધો કચરો ભરાયો હોય છે તે હવે સાફ થઇ ગયેલો હોય છે, પણ આવા રોગો થાય જ નહીં તેની પ્રથમથી કાળજી રાખવી જોઇએ. મારી રૂઢી સિદ્ધ કરી આપે છે કે કઇ જગ્યાએ બહારનો કચરો એકઠો થયો છે, અને આ જાણવાથી કોલેરા જેવા દરદોનો ઇલાજ વખતસર થઈ શકે છે. હિંદુસ્થાન અને બીજા દૂરના દેશોમાં આ રોગના અટકાવ સારૂ મારા ઇલાજો કેવા કાર્યસાધક રીતે વાપરી શકાયા છે તેના હેવાલો મને મળ્યા છે. આ રોગના

અટકાવ માટે હલકો ખોરાક લેવો ફાયદાકારક છે. એક્યુટ ફીવર, કોલેરા અને મરડા વિગેરેમાં મારા ઇલાજો અને મ રી સૂચનાવાળો ખોરાક ઘણો જલદી ફાયદો કરે છે.

ઝાડા સાથે ઉલટી પણ થાય છે અને બાળકોમાં આ ઉપદ્રવ વધારે હોય છે. આ પણ કોલેરાનું એક રૂપાંતર છે. માના ધાવણને બદલે જે બાળકોને શીશીના દુધ ઉપર ઉછેરવામાં આવે છે તેમનામાં નકામો પદાર્થ વધી જવાથી આવાં દરદો થાય છે. તેની માવજત પણ ઉપર મુજબની છે. બાપ કે માનાં પડખાંમાં બાળકને સુવરાવવાથી તેને પરસેવો વહેલો વળશે અને એ રીતે કેટલીક ગરમી અને કચરો બહાર નીકળી જશે.

સાધારણ ઝાડા એ પણ મરડો અગર કોલેરાના વર્ગમાં સમાઇ જાય છે. ઝાડા થઈ જવા એ પણ કુદરતી બનાવ છે, કારણ કે એ રીતે અંદરનો કચરો અને હોજરીમાંના બગાડ બહાર નીકળી જાય છે. આવા ઝાડા બહુ લાંબો વખત ચાલવા નહીં જોઇએ. ઝાડા અને કબજીયાત અને બન્ને નબળી પાચનશક્તિની નિશાની છે અને આવી સ્થિતિમાં પુષ્ટિકારક ખોરાક વધી જાય છે તો એક માણસ પાતળો થાય છે અને બીજો જાડો થાય છે. ફ્રીકશન–બાથથી રોગ મટે નહીં તો ખુલ્લી હવામાં પેટ સાફ કરવું, એટલે કે જાજરૂમાં ઝાડે ફરવા જવાને બદલે વગડામાં ઝાડે ફરવા જવું. સખ્ત બંધકોશવાળાએ તો ખાસ કરીને વગડામાં ઝાડે ફરવા જવું અને તેથી બહુ જ સારી અસર થશે.

હવાના ફેરફારવાળા અને ગરમ દેશોના તાવ

મેલેરીયા, ટાઢીયો, પીળો, પિત્તવાળો વિગેરે તાવ.

તાવનાં ગમે તે નામો આપણે સાંભળીએ અને તેમને ગમે એવા સ્વરૂપમાં આપણે જોઇએ પણ તે ઉત્પન્ન થવાનું અને આગળ વધવાનું કારણ તો માત્ર એક જ છે અને તે એક નકામા પદાર્થનું ઉભરાણ થવું તે. ગરમ દેશોમાં દિવસનું અને રાતનું ટેમ્પરેચર જેમ એક બીજાથી ઘણું જૂદી જાતનું છે તેમજ ગરમ દેશોના તાવમાં પણ મોટા ફેરફાર થતા રહે છે. માણસના શરીરમાં વધારાનો પદાર્થ થોડોક પણ હોય છે તો તેથી ગરમ દેશમાં ખાસ કરીને વધારે તાવ આવે છે પણ ઠંડા દેશમાં તેમ થતું નથી. પીળા તાવનું નામ ચામડી પીળી બની જાય છે તે ઉપરથી પડયું છે. પહેલા તો માથું દુઃખે છે, થાક લાગે છે, ચામડી સુકી જણાય છે, આંકડી આવે છે. વિગેરે ચિન્હો થાય છે. પછી પેટનો કચરો કાળો થાય છે એટલે આંખનો ધોળો ભાગ પીળો થઇ જાય છે અને દરદીને કાળી ઉલટી થાય છે અને મૃત્યુ નીપજે છે તો મરણ પછી દરદીની ચામડી કાળી થઈ જાય છે. આ દરદનો પહેલેથી અટકાવ થવો જોઇએ અને તેટલા માટે સાદો અને માંસ વગરનો દેશની પેદાશનો કુદરતી ખોરાક ખાવો. કુદરતી જીંદગી ગાળવી અને ફ્રીકશન બાથ લેવા. બાથનું પાણી હવા પ્રમાણે ગરમ કે ઠંડુ રાખવું. જે ગરમીથી રોગ થાય છે તે રોગ ગરમીથી મટે પણ છે, કારણ કે ગરમીથી સન–બાથ–સૂર્યસ્નાન–મળે છે. ક્વીનાઇન, એન્ટીપાઇરીન વિગેરે દવાઓ જ્ઞાનતંતુઓને નબળાં બનાવી મૂકે છે અને રોગ વધે છે. દવાનો નાનો ડોઝ–માત્રા–અસર કરે છે તો દાક્તરો બીજીવાર તેથી વધારે પ્રમાણમાં દવા આપે છે. પરિણામ એ આવે છે કે દરદને સુધારવાને બદલે શરીરના અવયવોને સુસ્ત બનાવે છે.

બટેવીયા વાળા મી. આર. મને જીનેાઆ શહેરથી લખે છે કે બટેવીયા ખાતે મારી સ્ત્રી અને મારા હીસાબી કારકુનને ત્યાંની હવાના તાવ આવતા હતા. તેમને મેં તમારૂં પુસ્તક મેાકલી આપ્યાથી તેમણે તમારી રૂઢીના ઇલાજો અજમાવ્યા અને તે તાવ ઉતરી ગયા. બ્રાઝીલવાળા રેવરંડ મી. એમ. તા. ૧૬-૧૨-૧૮૯૦ ના પત્રમાં મને લખે છે કે મારી પાચનક્રિયા બગડી હતી તે તમેાએ સૂચવેલા બાથથી સુધરી છે અને અત્રેના તાવ આવતેા તે ઉતરી ગયેા છે. અમારે અહીં મકાઈની રેાટલી, સકરીયાં, તરબુચ, નારંગી, અંજીર અને ખજુર પુષ્કળ થાય છે તે હું ખાઉં છું. આવી જ રીતે ગેાલ્ડકોસ, બ્રિટિશ હાન્ડુરાસ, દક્ષિણ પશ્ચિમ આફ્રિકા, દારેસાલામ, બાર્નીઓ, વિગેરે દેશાવરેામાંથી મને મારાં સાયન્સની ફત્તેહ માટે મુબારક બાદી આપનારા અને મારી રૂઢી ફતેહમંદ ઉતર્યાની ખાત્રી આપનારા સંખ્યાબંધ પત્રેા મળ્યા છે. એક જણુ તેા એટલે સુધી લખે છે કે જંગલમાં પણ મને તમારૂં પુસ્તક ઉપયેાગી થઈ પડયું છે અને ભાતના ખેતરમાં એક બાઈનું ઝુપડું બળી જતાં તે પણ ઉંઘમાં દાઝી ગયેલી તેને તમારી રૂઢીના વેટ-પેક ભીના બાફ આપ્યાથી તે જલ્દી સાજી થઈ. દાક્તરી ઉપાયેાથી તેને મહીનાના મહીના સુધી મલમ પટા કરવા પડત. તબીબેાની દવા કામ કરતી નથી ત્યાં તમારા ઇલાજો ફત્તેહમંદ ઉતરે છે. શરીર ઉપર ગડગુમડ થાય છે તે તમારી રૂઢીથી સારાં થાય છે.

ગેાલ્ડકોસથી મી. જે. એસ. લખે છે કે તમારી રૂઢી વિષે અમે વાંચ્યાથી બીલીયસ ફીવર-પિત્તજવર-ઉપર અમે તમારા ઇલાજો અજમાવ્યા જેથી વારંવાર ઉથલા ખાતેા આ તાવ તદ્દન ઉતરી ગયેા. મધ્ય અમેરીકાથી મી. એમ. એચ. લખી જણાવે છે કે હું દર વર્ષે તાવનેા ભેાગ થઇ પડતેા હતેા પણ આ વર્ષે તમારા ઇલાજેાથી હું એ દરદમાંથી બચી ગયેા છું. મી. એફ. એમ. જણાવે છે કે મારી સ્ત્રી માટે મેં ૩૦ વર્ષ સુધી ઇલાજો કર્યા પણ કાંઈ વળ્યું નહીં. પાચનશક્તિ તદ્દન નાશ પામી હતી. તમારેા કાગળ મળ્યા પછી ફ્રીકશન-સીટસ-બાથ શરૂ કર્યા અને તેનું દરદ સાજું થયું.

એક જણ લખે છે કે મારા ડાબા હાથ ઉપર "ફીહી" નામનું ખરજવું નીકળ્યું. બેાર્નીયેામાં ખરજવાંને "ફીહી" કહે છે. આ દરદ તમારા ઇલાજેાથી સાજું થયું. આ દરદ કેાઈ વખતે આખા શરીરે થાય છે અને કેાઇ વખતે અમુક અમુક ભાગમાં થાય છે પણ તમારા ઇલાજથી હું તે રેાગથી મુક્ત થયેા છું. મેં પહેલાં સ્ટીમબાથ લીધેા, પછી ફ્રીકશન-હીપ-બાથ લીધેા, પછી ફ્રીકશન-સીટસ-બાથ લીધા. ત્રણ દિવસમાં દરદ તદ્દન ગયું. તમારા ઇલાજોનેા મારા મિત્રમંડળમાં હું ફેલાવેા કરૂં છું. દુનિયાના અનેક ભાગેામાંથી આવા પત્રેા મને મળ્યે જાય છે.

દારેસાલામમાં રહેતા મી. જી. નામના મીશનરી લખે છે કે મારેા ભત્રીજો ડેનીયલ ઈ. મેલેરીયામાં સપડાયેા. કવીનાઈન, એન્ટીપાઈરીન, એન્ટીફેબ્રીન વિગેરે ઉપાયેાથી કાંઇ વળ્યું નહીં અને તાવ તેા કહે કે મારૂં કામ. આખરે હવા ફેરથી ઠીક થશે એમ ધાર્યું; એટલામાં તમારાં નવા શાસ્ત્રની રૂઢી મને યાદ આવી અને ફ્રીકશન-હીપ-બાથ શરૂ કર્યો અને માત્ર ૬ કલાકમાં દરદ સાજું થયું. તાવ ઉતર્યો અને પરસેવેા વળ્યેા. આવા ગરમ દેશમાં તમારી રૂઢી પ્રમાણે ચાલવાથી હું અને મારૂં કુટુંબ સારી તંદુરસ્તી ભેાગવીએ છીએ. ઘણી ખુશીથી તમારા ઇલાજો અહીંના દેશીઓમાં પણ અજમાવ્યા છે જેમાં મને ફતેહ મળી છે.

ઓર્નીથીવાળા મીશનરી મી. ઓ લખે છે કે તમારી રૂઢી જાણ્યા પછી મેં તે મારા પોતા ઉપર અને બીજાઓ ઉપર અજમાવી જેમાં મને ફત્તેહ મળી. એક વખતે મને હિંદી તાવ આવ્યો અને મેં તેમાં સ્ટીમ–બાથ લીધો જેથી મારો તાવ ગયો. જે જોઇને મારા મિત્રો અજબ થયા.

રક્તપિત અને કોઢ.

કોઢનો રોગ ખાસ કરીને ગરમ દેશોમાં બહુ જોરમાં થાય છે. યુરોપ જેવા ઠંડા દેશમાં આ રોગનો ખ્યાલ આવી શકતો નથી. આ રોગના પંજામાં સપડાયેલાને મૂવેજ છુટકો કારણ કે તેનો કોઇ પ્રસિદ્ધ ઇલાજ નથી. આવા દરદીઓને ગામની વસતીથી દુર રાખવામાં આવે છે અને દરદીઓ રક્તપિત્ત આશ્રમમાં કે ઇસ્પીતાળમાં પોતાનું જીવન પુરૂં કરે છે. રક્તપિત્તનું પણ એવું જ છે. આવા દરદીઓને હોસ્પીટલોમાં રાખવામાં આવે છે અને તેમને તેમનાં કુટુંબીઓની સાથે વાતચિત કરવા દેવામાં પણ આવતી નથી. ઠંડા દેશોમાં રક્તપિત્ત અને કોઢ માલમ પડતા નથી. જે કારણથી ગરમ દેશમાં રક્તપિત્ત થાય છે તેજ કારણથી ઠંડા દેશોમાં સંધિવા અને જલંદર થાય છે. જેમકે ખજુરીનું ઝાડ ગરમ દેશમાં ઉછરે છે અને ઓકનું ઝાડ ઠંડા દેશમાં ઉછરે છે; જો કે બન્નેના ઉપર એકજ સૂર્યનો તાપ પડે છે. ગરમ દેશમાં રક્તપિત્ત થાય છે તો ઠંડા દેશમાં જળંદર થાય છે અને તે બન્નેનું કારણ એક જ છે.

રક્તપિત્ત બે જાતના થાય છે. એક ભીનો અથવા પાણી ઝરતો અને બીજો સુકો. ભીનામાં શરીર ધીમે ધીમે સડે છે અને વર્ષો સુધી રીબાવું પડે છે. દરદ પુષ્કળ ફેલાયા પછી મૃત્યુ નીપજે છે. સુકા રક્તપિત્તમાં પાચનક્રિયા બગડે છે અને શરીરના છેડા ઉપર કાળી ગાંઠો બાઝે છે. તે પછી હાથ પગ અને શરીરના બીજા ભાગોમાં ચાંદાં પડે છે જે શરીરમાંની બેહદ ગરમીનાં ચિન્હ રૂપે છે. આંગળાંના સાંધા આગળથી માંસ ખવાવા માંડે છે. તે પછી આખા શરીરનું માંસ ખવાઇ જાય છે. દરદ બરાબર ફેલાઇ ગયા પછી શરીરમાં માત્ર હાડકાં અને ચામડી રહે છે.

આ રોગનું કારણ પણ શરીરમાં નકામો પદાર્થ જામી જવાને લગતું જ છે. પહેલી શરૂઆત પેટમાં જ થાય છે. આ દરદ કેટલાકને વારસામાં ઉતરેલું પણ હોય છે. ગરમ દેશોમાં તાપને લીધે આ કચરો શરીરમાં તવાઈ જાય છે અને નકામો પદાર્થ શરીરના છેડા તરફ ધસે છે. તે પછી શરીરમાં નસોદ્વારા ફરતું લોહી બરાબર ફરી શકતું નથી જેથી રક્તપિત્તવાળાઓના સાંધા જડ–સુન્ય મારી જાય છે–થાય છે. અંદરથી તાપ અને બહારથી શરદી લાગે છે. સુકા કોઢમાં શરીરના છેડાઓ સુકાઈ જાય છે. દરદી સારો ખોરાક ખાય તોપણ લોહી બરાબર નહીં ફરવાથી તેને પુષ્ટિ મળતી નથી. ખોરાક શરીરમાં ફરી વળે છે ખરો પણ તે છતાં દરદીને પોષણ મળતું નથી. આપણે જે ખાઇએ છીએ તેથી નહીં પણ આપણે જે પચાવી શકીએ છીએ તેથી જ આપણને શક્તિ મળે છે. જળંદરની પેઠે લીલા રક્તપિત્તમાં પણ શરીર ગળતું જાય છે. આ દરદમાં પણ પાણીને લીધે શરીરમાં રસ ચોરે છે અને એ રસથી શરીર ભરાઈ જાય ત્યારે છેવટની દશા સમજવી. કોઇ વખતે એકજ

દરદીને રક્તપિત્ત, હૃદય રોગ અને જળંદર એકી સામટાં થાય છે કારણ કે રક્તપિત્ત પાણીમાં ગળી જાય છે. ઠંડા દેશોમાં રક્તપિત્ત થાય છે તે જુદાજ પ્રકારનો થાય છે જે ક્ષયને મળતો હોય છે. તફાવત એટલોજ કે ક્ષયમાં વધારાનો કચરો રક્તપિત્તની માફક છેડા ઉપર ઉતરતો નથી પણ ફેફસાંમાં જામી જઈ ત્યાંજ કહોવાટ કર્યા કરે છે.

રક્તપિત્તના ઈલાજ તબીબોએ શોધ્યા નથી અને તેઓ શરીરની નસોને એવો રોગ લાગુ પડે છે એવું માનતા નથી. વધારાના કચરાને બહાર કાઢી નાખીએ અને તાવને કાબુમાં લઈએ તોજ રક્તપિત્ત મટે છે. જો આમાંનું કાંઈ બનતું નથી તો મારા ઈલાજથી માત્ર દરદીની હાલતમાં સુધારો થાય છે કારણ કે હલકો ખોરાક અને ફ્રીકશન–બાથ આપવામાં આવે તો પાચનશક્તિ સુધરે છે અને શરીરની બીજી ક્રિયાઓ નિયમિત થાય છે અને પરસેવો વળે છે.

કોઢના ઉપાય તરીકે મારી રૂઢી કેવી કાર્યસાધક નીવડે છે તે બટેવીયાના એક દરદીની બીના ઉપરથી આપણે અગાઉ જોઈ ગયા. તેણે મારા ઈલાજો કર્યા ત્યારેજ સુધર્યો. તે પહેલાં તો દાક્તરોએ તેને કહી દીધેલું કે તારૂં દરદ સાજું નહીં થાય. આટલું છતાં મારા ઉપાયોથી ફત્તેહ મળી.

મારા બાથ તંદુરસ્ત માણસો લીધા કરે તો તેમને રક્તપિત્ત કે બીજાં કોઈ પણ દરદ થવાની ધાસ્તિ રહેશે નહીં અને સામાન્ય તંદુરસ્તી હશે તે કરતાં સારી તંદુરસ્તી રહેશે. મારા ઇલાજ પ્રમાણે રક્તપિત્ત ઉડતો નથી. તબીબો તો રક્તપિત્તવાળા દરદીને એક ઓરડામાં પૂરી મૂકે છે અને તેમ કરીને તે ઓરડાની હવા બગાડી મૂકે છે અને એ બગડેલી હવા દરદીના શ્વાસમાં જાય છે ત્યારે દરદીને વધારે પીડા થાય છે. વળી તેથી તે રોગ ઉડે પણ છે કારણ કે ત્યાં જંતુઓ ઉત્પન્ન થાય છે.

રક્તપિત્ત અને એવા બીજા રોગો સામે લડવા માટે પહેલાં તો શરીરમાંનો કચરો કાઢી નાખવો જોઇએ. નકામો કચરો વધવા સાથે અંદરની ગરમી વધવાથી રક્તપિત્ત જેવાં દરદો થાય છે. ચહેરો જોઇને રોગ પારખવાની મારી વિદ્યા મુજબ આ દરદ ઘણું અગાઉથી માલમ પડે છે. કુદરતે આપેલી પ્રેરણા શક્તિથી આપણે પહેલેથી ચેતી શકીએ છીએ.

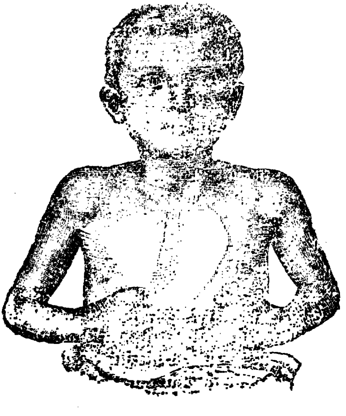
રક્તપિત્તવાળા ત્રણ છોકરા મારી સારવાર હેઠળ આવ્યા હતા. તેમની ઉમર અનુક્રમે ૯, ૧૩ અને ૧૫ વર્ષની હતી. આ બધાની હાલત બહુજ ગંભીર હતી. હાથનાં આંગળાં બીજા સાંધા સુધી ખરી ગયાં હતાં–ખવાઈ ગયાં હતાં અને બીજા સાંધા પણ ખરી જવાની–ખવાઈ જવાની–તૈયારીમાં હતા. એ જણાંના પગના આંગળાં પણ ખરી જવાની તૈયારીમાં હતાં. આ ત્રણે છોકરાઓમાં વધારાનો કચરો પુષ્કળ જથ્થામાં હતો અને કેટલેક ઠેકાણે કોહોવાટ છેક હાડકાં સુધી પહોંચ્યો હતો અને હાથ પગ શુન્ય–બહેર–મારી ગયા હતા. તબીબોએ સોયા ઘોંચી ઘોંચીને શરીરમાં કાણાં પાડયાં હતાં. બાપડાઓની હાલત એવી તો કઢંગી અને દયા ઉપજાવે એવી હતી કે હરકોઇ માણસ તેમને જોઈને કમકમાટાને બદલે દયા ખાતું. આખરે તેઓ મારી પાસે આવ્યા અને મેં દિવસમાં બબ્બે વાર સીટસ–બાથ આપવા માંડયા. તે ઉપરાંત હમેશાં ફ્રીકશન–હીપ–બાથ પણ આપતો. સાથે સાથે કુદરતી ખોરાક અને ખુલ્લી હવા આપતો. શરૂઆતમાં તો શરીર બહુ ગંધાવા લાગ્યું કારણ કે અંદરનો કચરો બહાર નીકળવા લાગ્યો હતો અને ખરાબ ગંધ બાથ લેતી વખતે નીકળતી હતી. સહવારે ચોખાની

આકૃતિ નં. ૧૭



રોટલી અને થોડાંક એપલ્સ, બપોરે દાળ ચોખા અને શાક અને સાંજે તદ્દન હલકો ખોરાક. પીવા માટે માત્ર ચોખું તાજું પાણી આપતો. પખવાડીયા પછી શરીરમાં પડેલાં કાણાંમાંથી વહેતું પરૂ બંધ પડયું, હાથ પગ અને આંગળાં પાતળાં થવા લાગ્યાં. મારા ઇલાજો ચાલુ રાખ્યાથી બધો કચરો પેટ તરફ હઠવા લાગ્યો અને દરદીઓ હાથ પગ હલાવી શકયા. એક છોકરાએ તો એક મહીનામાં બુટ પણ પહેરવા માંડયા અને તેના બહેર મારી ગયેલા—સુનકાર થઈ ગયેલા અવયવોમાં ભાનની લાગણી થવા લાગી. કારણ એટલુંજ કે પાચનશક્તિ સુધરી હતી કારણ કે તેઓ મારી પાસે આવ્યા ત્યારે તેમને ભુખ પણ લાગતી નહોતી અને આવ્યા પછી એક અઠવાડીયામાં સારી રીતે ખાવા માંડયું. દિવસે દિવસે મારા ઇલાજોથી તેમાં ફાયદો જણાતો ગયો.

આકૃતિ નં. ૧૮



આકૃતિ નં. ૧૯



તબીબો કહે છે કે રક્તપિત્ત સારો થાયજ નહીં પણ ઉપર જોયું તેમ મારી રૂઢીથી તે સાજો થઈ શકે છે. હું વળી પાછો કહીશ કે આગળ મેં જણાવેલા રોગોમાં મૂળ કારણ એકજ છે તેમ આ રોગમાં પણ મૂળ કારણ એકજ અને શરીરમાં શક્તિ હોય અને અવયવો છેક બગડી ગયા નહીં હોય તો આ દરદ પાછું હઠાવી શકાય છે.

કરમ પડવા, શરીરમાંના ચરમીયાં, જીવડાં, જંતુઓ અને આંતરડાંનું ઉતરી પડવું (સારણ ગાંઠ) વિગેરે.

ઉપલાં બધાં દરદો એકજ કારણથી થાય છે અને મારા લાંબા ધંધા દરમીયાન મને માલૂમ પડયું છે કે તેનો ઇલાજ પણ એકજ છે. ઇલાજ જાણવા પહેલા દરદો કેમ થાય છે તે પણ જાણવું જોઇએ. વસંત ઋતુમાં એકાદ ગરમ દિવસ હોય છે ત્યારે ઝાડ ઉપર અસંખ્ય જીવડાં જણાય છે અને તે જીવડાં પાંદડાંનો નાશ કરે છે અને રાત્રે ઠંડી પડે છે ત્યારે જીવડા નાશ પામે છે. આવો બનાવ શરીરમાં પણ બને છે. શરીરમાં કરમ, જીવડાં, જુ વિગેરેને ખાવાનો ખોરાક મળે છે ત્યાં એકઠાં થાય છે અને શરીરમાં કચરો વધી જાય ત્યારે જ આવું બને છે. આ જીવડાંની પ્રકૃતિ એવી હોય છે કે જ્યાં ગરમી વધારે લાગે છે ત્યાં તેઓ એકઠાં થાય છે, માટે ગરમી ઓછી કરવી અને સાથે સાથે શરીરનો કચરો પણ ઘટાડવો.

વાંચનાર આગળ જોઇ ગયા છે તેમ ગરમી ઘટાડવા માટે ઠંડકવાળા બાથ અને સાદા ખોરાકની જરૂર છે. જેવું દરદ તેવા ઇલાજ. સઘળા દરદનું મૂળ કારણ તો એકજ હોય છે અને મારા ઠંડા બાથ અને સાદો ખોરાક એ જીવડાંઓનો નાશ કરે છે. એક ગૃહસ્થના પેટમાં કરમ પડયા હતા જેથી તેની પાચનશક્તિ બગડી ગઇ હતી જેથી તેનું શરીર ઘસાતું જતું હતું. આમને આમ તેણે ચાલવા દીધું હોત તો જરૂર તે મરણ પામત પણ મારા ઇલાજથી બે મહીનામાં કરમનું જોર ઘટી ગયું અને તંદુરસ્તી બહુ સુધરી ગઇ. અંદરની ગરમી અને કચરો બહાર કાઢવામાં આવ્યાં ત્યારે જ કરમ બંધ પડયા. ફ્રીકશન-હીપ-બાથ અને પરસેવો છુટવાના ઇલાજથી ઘણો ફાયદો થાય છે.

૧૭ વર્ષના એક છોકરાના પેટમાં જંતુ પડયા હતા. ઘણી ઘણી ઇસ્પીતાલોમાં તે જઈ આવ્યો પણ તબીબોએ કહ્યું કે તારા રોગની કશી દવા નથી. તેના હાથ પગ સુજી ગયા હતા. એક પ્રોફેસરે તેને મશ્કરીમાં કહ્યું કે તું ડો. કુન્હે પાસે જા. આ મશ્કરીને ખરી માનીને મારી પાસે આવ્યો અને પોતાના દુઃખની હકીકત મને જણાવી. મેં તરતજ પરખી લીધું કે તેની પાચનશક્તિ બગડી ગઈ છે જેથી જીવડાં અમુક ઠેકાણે એકઠાં મળીને ફેલી ખાય છે. જે જગ્યાએ જીવડાં એકઠાં મળ્યાં હતાં ત્યાં જરૂર કાંઇ કચરો હોવો જોઇએ કારણ કે કચરા વગર તેઓ એકઠાં થાય નહીં. મેં તો ફ્રીકશન-હીપ-અને સીટસ-બાથ આપવા માંડયાં અને વચમાં વચમાં સ્ટીમ-બાથ પણ આપતો ગયો જેથી પાચનશક્તિ સુધરી. સુક્ષ્મદર્શક યંત્રવડે જોયું તો ચોથે અઠવાડીએ "વાળાના પોરા" Scabies એક જાતના જંતુઓ છુટા પડવા માંડયા અને દરદીનો બહારનો દેખાવ પણ સુધર્યો. જે ઉપાયો દરેક દરદ ઉપર હું અજમાવું છું તે ઉપાયો આ કેસમાં પણ મેં અજમાવ્યા અને દાકતરોથી સારૂં નહીં થયેલું. આ જીવડાંનું દરદ પણ મારી રૂઢીથી સુધરી ગયું.

અંતરગળ—Intestinal Hernia—સારણગાંઠ—પેટમાં કચરો જામ્યાથી આંતરડાં ખેંચાવાથી આ દરદ થાય છે. આંતરડાંને સ્હેજ પણ નડતર નડે છે ત્યારે અંદરનું દબાણ બહુ થાય છે અને આંતરડું ક્યાંથી તુટે છે તે શોધવું મુસ્કેલ છે. મારી શોધ પ્રમાણે તો કારણ તો એકજ છે અને મારા ઇલાજોથી અંતરગળ સુધરી શકે છે. તેને માટે જંતર બાંધવાની જરૂર પડતી નથી. વધારાનો કચરો જેમ વધારે તેમ અંતરગળ સખત થાય છે અને સખત અંતરગળનો ઇલાજ પણ સખત અને લાંબો વખત સુધી કરવો પડે છે. ફરી ફરીને હું કહું છું કે શરીરમાં જેટલા પ્રમાણમાં કચરો બાઝયો હોય તે પ્રમાણમાં દરેક દરદનો ઇલાજ થઇ શકે છે અને યુવાન માણસોને મારા ઇલાજો જલદી લાગુ પડે છે.

નાસુર, માંસનું ફુલવું.

નાસુરનું દરદ કાંઈ બહારની અસરોને લીધે થતું નથી. તેનું કારણ તો શરીરની અંદરના નાશ પામતા તંતુઓને લગતું છે. જેમ જલંદર અને રક્તપિત બીજા રોગો થવાથી થાય છે તેમ નાસુર પણ બીજા રોગો થઇ ગયા પછી છેવટનો ઉભરો કાઢતા પદાર્થમાંથી થાય છે. ખરાબ ચાલચલગતથી પુરૂષ અને સ્ત્રીઓને ચેપી દરદો થાય છે અને વખતે તેમાંથી ક્ષય પણ થાય છે. તે પછી તેમાંથી નાસુરનું દરદ પણ થાય છે. જે મૂળ બાબત છે તે એજ કે શરીરમાં વધારાનો કચરો એકઠો થઇને બહાર નીકળવા માંડે છે, ત્યારે ગુમડાં, ગ્રંથી, ભગંદર, ચાંદા વિગેરે થાય છે. ચહેરો જોઇને રોગ પારખવાની મારી વિદ્યા જેઓ બરાબર સમજે છે તેઓ તો ઘણો વખત અગાઉથી ભવિષ્ય ભાખે છે કે અમુક દરદીને અમુક મુદત પછી નાસુરનું દરદ થશે. શરૂઆતમાં ગરદન ઉપર ગુમડાં, ગાંઠો, ઢેકા, ચકતાં વિગેરે થાય છે જે બતાવી આપે છે કે પેટમાં લોહીની ગાંઠો બાઝી ગઇ છે અને તે ગાંઠો પાચનશક્તિને બગાડી મૂકે છે, પેટનો કચરો બહાર નીકળી શકતો નથી. નાસુરના જે જે દરદીઓ મારી પાસે આવ્યા છે તે ઉપરથી મને માલમ પડયું છે કે એવા દરદીઓની પાચનશક્તિ હદ બહારની ખરાબ થઇ ગઇ હતી. કેટલાક દરદીઓ ઉપરા ઉપર જુલાબ લે છે. ગોળીઓના જુલાબથી તો દરદીનું ક્ષય અને નાસુર વધે છે. થોડો વખત તો આ બધું નરમગરમ રીતે હોજરી નભાવી લે છે પણ પાછળથી આવી દવાઓની ખરાબ અસર થાય છે. અકુદરતની રહેણી કરણીથી નાસુર થાય છે. અનિયમિત અગર હદ ઉપરાંતનો ખોરાક, દારૂ જેવા વ્યસનો, દવાઓ વિગેરે આ રોગને વધારી મૂકે છે. તબીબો નાસુરની ગાંઠો કાપી નાખે છે અગર બાળી નાખે છે પણ રોગનું મૂળ કારણ શોધતા નથી. ગુમડાંને કાપવાથી કે ચીરવાથી તો નવાં ગુમડાં થાય છે અને ત્યારે તેઓ વિચારમાં પડે છે કે નવાં ગુમડાં કેમ થાય છે.

નાસુરનાં ગુમડાં સાથે બીજાં કેટલાક અસહ્ય દુઃખો થાય છે અને દરદીને દુઃખ થતું દાબી દેવા તબીબો મોરફીયા અગર અફીણની બીજી બનાવટો આપે છે. આથી ક્ષણીક આરામ મળે છે પણ પરિણામે આખી હોજરીમાં અને શરીરનાં તમામ જ્ઞાનતંતુઓ ઉપર માઠી અસર થાય છે. મારી રૂઢી મુજબના બાથ વિગેરે લેવાથી દરદ નાશ પામે છે અને શરીરમાં કે હોજરીમાં ઝેરી દવાઓ નાખવી પડતી નથી. હોજરીમાં એક વખત ઝેર નાંખ્યું

તો પછી તેને વારંવાર તે ઝેર લેવાની ટેવ પડે છે અને ત્યારેજ ચેન પડે છે. દવાઓથી દરદો અટકાવવાથી અંદર પાઠાં પડે છે અને નકામો પદાર્થ તેમને વધારે ને વધારે રસવાળો બનાવે છે.

કેન્સર—નાસુર–નો ઉપાય કેમ કરવો તે હું હવે જણાવીશ. નાસુરના દરદ વખતે તે કેટલું અને કયાં થાય છે તેની કશી અસર પ્રથમ જણાતી નથી. તે જીભ ઉપર થાય અને છાતીમાં પણ થાય અને વળી પેટમાં કે કોઈ બીજે સ્થળે પણ થાય. આ બધા માટે ઇલાજ તો એકજ છે. દરદીમાં જેટલો કચરો હોય તેટલો ગરમ બનીને શરીરના એક અગર બીજા ભાગમાં જશે. જેમને કેન્સર–નાસુર હોય છે તેમને મારા ઇલાજો કર્યાથી, જે દરદો અગાઉ દાબી દેવામાં આવ્યાં હોય છે તે પાછા ઉભરાઇ આવે છે એટલે દરદની સામે ટકી શકવાની દરદીમાં શક્તિ હોય છે તોજ, તેઓ એકદમ સાજા થઇ શકે છે. જેમની પાચનશક્તિ મારા પ્રયોગો કરતી વખતે સારી હાલતમાં હશે તેમના કેન્સરનો ઇલાજ ઝડપથી થશે. આ રોગ જલંદર અને ક્ષય જેવો જ ભયંકર છે માટે મારા ઇલાજો બહુજ ધિરજથી અને ખંતથી કરવાના છે.

૫૭ વર્ષની ઉમરના એક પુરૂષના નાકમાં નાસુર થયું હતું અને તેના નાકમાં તબીબોએ અનેક દવાઓ નાખી હતી જેથી નાક વધારે ને વધારે ખરાબ થયું હતું. જેમ ઝાડ ખરાબ થઈ ગયું તેનાં ડાળી ડાળખાં કાપી નાખવાથી કાંઈ મેળવી શકાતું નથી અને તે ઝાડ ધિમે ધિમે સડી જાય છે ત્યારેજ તેનું ખરૂં કારણ માલમ પડે છે, તેજ પ્રમાણે આપણાં શરીરમાં પણ છે. રોગ અગાઉથી પરખાય તો ઘણોજ ફાયદો થાય. મારા પાસે આવેલા આ દરદીની પાચનશક્તિ છેક જ બગડી ગઇ હતી અને તેની એ હાલત ઉપર ધ્યાન આપવાને બદલે દાક્તરો તો ફક્ત નાકનોજ ઉપાય કર્યા કરતા હતા. તેમને ચહેરો જોઇને રોગ પારખવાનાં મારાં શાસ્ત્રની સ્હેજ પણ ખબર હોત તો તેઓ તરતજ નાક ઉપરથી પેટમાં કેટલોક કચરો એકઠો થયો હતો તે જાણવાને શક્તિવાન થાત. આ દરદીનું નાક અને ઉપરનો હોઠ એ બન્ને તદ્દન ખવાઈ ગયાં હતાં અને ચામડી પણ સુકી અને મુરદાલ થઈ ગયેલી જણાતી હતી. તેને બેહદ અજીર્ણ થયું હતું અને પેસાબ પણ નિયમિત થતો નહોતો તોપણ આ દરદીના શરીરમાં શક્તિ હતી એટલે મારા ઉપાયો જલદી લાગુ પડયા. ચાર મહીના સુધી ઉપાયો કર્યા પછી તેની પાચનશક્તિ સુધરવા લાગી અને તેની સાથેજ ચામડીનો રંગ સુધરતો ગયો. થોડા વખતમાં નાક અને ઉપરનો હોઠ પણ સુધર્યા. મેં જે ઉપાયો શરૂ કર્યા હતા તેમાં સુકો, સાદો અને હલકો ખોરાક, ફ્રીકશન–હીપ અને સીટસ-બાથ અને અઠવાડીયામાં એક વખત સ્ટીમ બાથ બહુ દુઃખ થતું ત્યારે બબે કલાકે બાથ આપતો. આથી દરદીને બહુજ આરામ થવા લાગ્યો. બે દિવસમાં તો અંદરનો સોજો ફ્રીકશન–સીટસ–બાથને લીધે ઉતરવા લાગ્યો. દુઃખ બહુ થતું ત્યારે હું દીલાસો આપતો કે હવે તેને જલદી આરામ થશે. આથી તેને ધિરજ વળી અને શાન્તિથી મારા ઉપાયો કરવા લાગ્યો. વધુ વખત બાથ લેવા માંડયા અને આખરે આરામ થયો. સારવાર કરવામાં આવતી હતી ત્યારે મૂત્રાશયની જે ફરીયાદ દરદી કરતો હતો તે ઉભરી આવી હતી અને અગાઉ તેને ગુપ્ત રોગ થયેલો તે પણ થોડાક રૂપાંતરમાં પાછો ઉભરાઇ આવ્યો હતો. તબીબોએ આ રોગનો ઇલાજ કરીને તેને દબાવી દીધો હતો એટલે તે રોગનું મૂળ તો ગયું નહોતું. અને તેથીજ નાકમાં નાસુર પડયું હતું.

તેના નાકમાંથી પરૂ વહેતું હતું ત્યારે તેની ગંધ તેણે પહેલાં જે દવા ખાધી હતી તેને મળતી આવતી હતી અને તે બતાવી આપે છે કે જે કોઇ દવા આપણે ખાઇએ છીએ તેના ઉપર શરીરની અંદરનો રસ પડ બાંધી દે છે અને તેના ગાંગડા બાઝે છે. હાઇ-ડ્રોપથીની સારવાર કરીએ છીએ ત્યારે એ ગાંગડાઓનો રસ થાય છે અને તે રસ હોજરીમાંથી બહાર નીકળે છે. આ ઉપરથી જોઇ શકાય છે કે ખરો ઉપાય થતાં ઘણો વખત લાગે છે અને ખાધેલી દવાદારૂ વિગેરે બહાર નીકળવા માંડે છે ત્યારે દરદીને બહુ દુઃખ થાય છે. મારા આ દરદીના સંબંધમાં પણ એમજ બન્યું હતું. તેને આ બધી ખાત્રી થતાં તે છેવટ સુધી મારા ઇલાજોનેજ વળગી રહ્યો એટલે તેનું દરદ નાબુદ થયું.

ફ્રીકશન-સીટસ-બાથ વખતે જ્યાં આગળ તે આપવામાં આવે છે ત્યાંનો ભાગ કાંઇ બધા દરદીઓનો સુજી આવતો નથી. આવો સોજો તો માત્ર અમુક આકારમાં અને ખાસ કેસોમાંએ જણાય છે. વધારાનો કચરો સ્હેલાઇથી બહાર નીકળી જાય તો સોજો કદિ પણ થશે નહીં. કેટલાક દરદીઓ બે થી ત્રણ કલાક સુધી એવા બાથ લે છે છતાં તેમને કાંઇ પણ થતું નથી, જ્યારે કેટલાક દરદીઓને તેમનો ચાલુ રોગ અને આગલાં દરદો બહુજ સખ્ત આકારમાં ઉભરાઇ આવે છે અને સોજા આવી જાય છે. વળી અંદરનો સોજો નીચે ઉતરતો ત્યારે જે રીતે બાથ દરમીયાન સોજો ચડયો હતો તેમ બાથ દરમીયાનજ તે નરમ પડી ગયો હતો. કેટલીકવાર જ્યાં ફ્રીકશન કરીએ છીએ ત્યાંથી જરા દૂર ઝીણી ગ્રંથીઓ થાય છે જ્યાંથી પરૂરૂપે વધારાનો કચરો બહાર નીકળી જાય છે. આ કાંઈ ઘસારાને લીધે બહાર નીકળતું નથી પણ એ તો શરીરની અંદરનો કોહોવાટ શરીરમાં વધારે ગરમ થવાથી આવા સ્વરૂપમાં બહાર નીકળી આવે છે. આ પરૂ નીકળી જશે ત્યારેજ શરીરને આરામ થશે. દરદીઓને ઘર આગળ આ પ્રમાણે સોજો ચડીને પરૂ નીકળે ત્યારે ગભરાવું નહી તે વખતે તો એમજ સમજવું કે કરવા માંડેલો ઇલાજ વધારે કાર્યસાધક નીવડતો જાય છે. નાસુરના બનાવોમાં બને છે તેમ અંદરનો સોજો સખ્ત થઈ જાય છે ત્યારે ઘસારા-ફ્રીકશન આગળ જે સોજો થાય છે તે વળી વધારે ખરાબ હોય છે. આ વખતે તે સોજા ગુમડાં ઉપર દરદીએ ભીનું કપડું વીંટાળવું.

એક સ્ત્રીનું છાતીનું નાસુર થયું હતું. તેના ડાબા થાન (સ્તન) ઉપર વાઢકાપ પણ કરવામાં આવ્યું હતું. અને પાછળથી જમણાં ઉપર નાસુર થયું અને આ પ્રમાણેની વાઢકાપ એક એવા ડાકટરેજ કરી હતી જે ડાકટરે શહેનશાહ ફ્રેડરીકની સારવાર કરી હતી. આ વાઢકાપની અસર વ્યર્થ નીવડી. આ બાઇને ડાબી બાજુએ શસ્ત્રક્રિયા કરી એટલે જમણી બાજુએ દરદ થયું એટલે દાક્તરોએ તો બીજી બાજુએ પાછો શસ્ત્રપ્રયોગ કરવાનું કહ્યું પણ તે વખતે આ બાઇ એટલી તો નબળી થઇ ગઇ હતી કે તેણીને બચવું મુશ્કેલ હતું - તે ડાકટરે તેને જણાવી પણ દીધું. આ પ્રમાણે બીજીવાર શસ્ત્રક્રિયા કરાવે તો જીવથી જાય એવી દશા હતી એટલે જે બાઇ મારી પાસે આવી. જોતાં વ્હેત મને તો માલૂમ પડી આવ્યું કે ડાબા થાનથી તે બગલ સુધી તેને કેટલાંક ગુમડાં થયાં હતાં અને પેટમાં પણ મોટી ગાંઠો બાઝી હતી. પાચનશક્તિ પણ છેક બગડી ગઈ હતી. તેને જે કચરો નીકળતો અને જે મળ તે પણ કાળો અને પેસીઓ-ગેરંડા-વળી ગએલો હતો. પેસાબ પણ બહુ થોડોજ થતો હતો. માથું તો કાયમ દુખ્યાજ કરે. મારા ઇલાજ શરૂ કર્યા એટલે

સૈાથી પહેલું માથું દુઃખતું મટી ગયું, પાચનશક્તિ ધીમે ધીમે સુધરવા લાગી અને રેાજ રેાજ બાથમાં વધારેા કરવામાં આવ્યેા. પ્રથમ દેાઢ મહીના સુધી તેણીને આ સારવાર બહુ સખ્ત લાગી કારણકે ઓપરેશન–શસ્ત્રક્રિયા કરવામાં આવી હતી ત્યાં એક મેાટું પાડું ઉઠયું હતું અને કાપ–છેદ–નાનેા સુનેા નહીં પણ ૧૫ ઇંચ જેટલેા હતેા. ડાબા થાન ઉપર શસ્ત્રક્રિયા કરી એટલે દરદ ગયું. જમણા થાનમાં અને નાસુર થતાં પહેલાં દરદે થાનથી તે બગલ સુધી એક મેાટાં ગુમડાંનું સ્વરૂપ ધારણ કર્યું. મારા ઇલાજથી એકઠેા થયેલેા કચરેા જમણા થાનમાંથી ડાબા થાનમા પાછેા ફર્યો અને તેજ બતાવે છે કે દવાદારૂ કરતાં શસ્ત્રપ્રયેાગ વળી વધારે અકુદરતી છે અને તેનેા પુરાવેા આ કેસ ઉપરથી મળી આવે છે. મારી રૂઢી એવી શસ્ત્રક્રિયાઓ અને દવાદારૂથી તદ્દન નીરાળી છે. બાથ લેતાં પહેલાં તેા દરદ ઘણું થતું પણ પાછળથી આરામ થતેા ગયેા. ઘસારા–ફ્રીકશનની જગ્યાએ તેણીને સેાજો ચડયેા જે બતાવી આપતેા હતેા કે અંદર થયેલેા સેાજો હવે બહાર નીકળે છે. બગલ અને થાનમાં પાઠાં થયાં હતાં તેનું બધું દરદ નાભી આગળ ઉતરવા માંડયું. આ દરદીને શરૂઆતના બે મહીના ચેાખાની રેાટલી અને ફળ ઉપર રાખી અને ત્રણ મહીના બાથ ચાલું રાખ્યા એટલે છાતી ઉપર જે ફેાલ્લા અને ચામડાં ફાટતાં હતાં તે રૂઝાવા લાગ્યાં.

ઉપર મુજબ મેં જીભ અને ગળામાં થતાં નાસુર પણ સાજાં કર્યાં છે. ગળાંનું નાસુર નરમ પડતાં અંદરથી પરૂ નીકળ્યું હતું અને ત્યારેજ દરદી વગર દરદે ખાઇ પી શકતેા હતેા. જીભના નાસુર વાળાને ફ્રીકશન બાથ આપ્યા પછી ઉપર બાઝેલું કાળું પડ દૂર થયું હતું અને ત્યાં આગળનાં પાઠાં-ચાંદાં–જલ્દી નાશ પામ્યાં હતાં.

આ બધા કેસેામાં સૈાથી ભયંકર તેા પેટમાં લેાહી બાઝી જવાથી પાડું થાય છે, તે દરદ છે. આ કેસમાં દરદી સખ્ત ખેારાક તદ્દન બંધ કરે ત્યારે ગાંઠેા પીગળી લેાહી છુટું પડીને દરદ મટે છે પણ બીજું દુઃખ એ છેક પ્રવાહી ખેારાક લેવાથી આંતરડાં બરાબર સાફ થતાં નથી અને તેથી આ રેાગ જડમૂળથી સાજો થવેા મુસ્કેલ છે.

જ્યારે ગળું અને શ્વાસ રૂંધાઇ જાય છે ત્યારે પણ ફ્રીકશન–સીટસ–બાથની અસર બહુ સારી થાય છે. જે કેાઇ એવા દરદીઓની મેં સારવાર કરી છે તેમનેા તાવ થેાડીજ પળેામાં દૂર થયેા છે. ગળામાં પાડું થાય છે અને તેનું પરૂ ગળાંની નળાંમાં ઉતરે છે ત્યારે શ્વાસ રૂંધાઈ જાય છે પણ ફ્રીકશન બાથથી તે ભય દૂર થાય છે. કંઠમાળ વખતે પણ એવીજ રીતે શ્વાસ રૂંધાઇ જાય છે ત્યારે તબીબેા શસ્ત્રક્રિયા કરે છે અથવા રસી મૂકે છે પણ તે સેા વ્યર્થ છે કે જે આપણને ઇસ્પીતાલના હેવાલેા ઉપરથી માલૂમ પડે છે. મારા ફ્રીકશન બાથેાજ એવા દરદીઓ માટે ઘણા ઉપયેાગના થઇ પડે છે.

માંસનું સુજવું—શરીરના જે ભાગેાને ઇજા થઇ હેાય છે ત્યાં માંસ સુજી જાય છે પણ તે કાંઈ નાસુર જેવું ખરાબ દરદ નથી. વળી એ રેાગ વ્હેલેા સારેા થઇ શકે છે કારણુકે એ વધારાનાં માંસને પરૂ અને લેાહીમાં ફેરવી નાખી શકાય છે અને એ પ્રમાણે ત્યાંનેા વધારાનેા કચરેા શરીરમાંથી બહાર નીકળી જાય છે.

ત્રીશ વર્ષની એક સ્ત્રીની એક આંગળી બગડી હતી અને તેના છેડા ઉપરના માંસને સેાજો ચડયેા હતેા. તબીબેાએ તે ભાગ કાપી નાખ્યેા પણ તેથી કાંઇ વળ્યું નહીં અને જે જગ્યાએ શસ્ત્રક્રિયા કરી ત્યાંજ પાછું માંસ બાઝયું અને સડવા લાગ્યું. પછી માંસનેા સેાજો

હાડકાંમાં ઉતર્યો એટલે તબીબો હાડકું કાપી નાખવાને તૈયાર થયા. તે બાઇ મારી પાસે આવી એટલે મેં કહ્યું કે એવાં ઓપરેશનથી આંગળી તો જશે પણ સાથે સામાન્ય તંદુરસ્તી પણ બગડશે. ખરૂં કારણ તો માંસ વધવાને લગતુંજ હતું. તે કારણ દૂર થાય તો ઓપરેશન કરવાની કશી જરૂર નથી. આથી તેણે મારા ઉપાયો કરવા માંડયા. મેં તેણીને રોજના ચાર ફ્રીકશન બાથ અજમાવવાનું કહ્યું અને દરેક બાથ અરધો કલાક સુધી લેવાનું જણાવ્યું. ખોરાક પણ સાદો અને હલકો લેવાનું ફરમાવ્યું. પહેલા ચારેક દિવસ ફ્રીકશન બાથ લીધા પહેલાં આંગળી ઉપર સ્ટીમ બાથ લેવા જણાવ્યું. આ વખતે તે બાઇ સુવાવડી હતી જેથી ફ્રીકશન સીટસ બાથ લેવા આનાકાની કરી. તે છતાં મન દૃઢ રાખ્યું અને મારા ઉપાય ચાલુ કર્યા. પહેલા બાથની સાથેજ માંસનો સોજો ઓછો થવા લાગ્યો અને ત્રીજે દિવસે માંસનું પરૂ થયું. આ પ્રમાણે બાઝેલો રસ છુટી બહાર જવા લાગ્યો અને આ પ્રમાણે માંસ તથા હાડકાંનો જે ભય હતો તે દૂર થયો અને તેની આંગળી ઉપર કાંઇ નિશાની પણ રહેવા પામી નહીં.

ભાગ ત્રીજો.

જખમ થયા હોય તો દવાઓ અને શસ્ત્ર પ્રયોગ વિના સાજા કેવી રીતે કરવા.

વાઢકાપની રૂઢી કાઢી નાખીને જખમો સાજા કેમ કરવા એ વાત ઠસાવવી બહુ મુસ્કેલ છે. શસ્ત્રક્રિયાનું સાયન્સ વાઢકાપ વિના બીજું કાંઇ કહેતુંજ નથી અને લોકો તેજ માની બેઠા છે. આપણે સામાન્ય રીતે એમ માનીએ છીએ કે વાઢકાપ વગર તો ચાલેજ નહીં, પણ આ વિચાર કેટલો ખોટો છે તે મારી રૂઢી ઉપરથી માલમ પડી આવશે. એવા કેસોમાં એવું પણ માલમ પડશે કે હાઇડ્રોપથી–જળોપચાર શાસ્ત્ર–ની સાજા કરવાની શક્તિ બધી છે. જખમ પડ્યો હોય કે બીજા કુદરતી ઉપાયથી ઇજા થઇ હોય તો મારા ઇલાજથી દરદ જેટલું વહેલું મટે છે એટલું વહેલું બીજા કોઇ પણ ઇલાજથી મટતું નથી.

મારા ઉપાયથી દુઃખ થતું એટલુંજ નહીં પણ તેથી દરદ ચોક્કસ સાજું થાય છે અને વળી વખત પણ બહુ ઓછો લાગે છે. મારા ઉપાયથી એક પણ દરદી નિરાશ થતો નથી. મેડીકલ સાયન્સમાં તો શસ્ત્રપ્રયોગથી ડાઘા કે ખોડ રહી જાય છે ત્યારે મારા ઇલાજોથી કુદરતી આકારજ કાયમ રહે છે અને જખમ વાળી જગ્યાએ નિશાની પણ રહેતી નથી.

એક ઘા થયો કે તરતજ શરીર તો પોતાનો ધર્મ બજાવી તેને સાજો કરવાનો પ્રયાસ કરશે. જ્ઞાનતંતુઓ ઉશ્કેરાઇ જઇને વધારે લોહી કાઢે છે અને ઇજા પામેલી જગ્યાએ બીજો પદાર્થ લાવી મૂકે છે. આથી તે જગ્યાએ ગરમી વધે છે અને જ્યારે કાંઈ ઠીમચું થાય છે અગર દાઝી જવાય છે ત્યારે દરદ વધે છે. જો તે વખતે તરતજ દરદને બંધબેસતા ઇલાજો લીધા હોય તે દરદ જલદી સારૂં થાય છે.

દરદને સાજું કરવાનું પોતાનું કામ શરીર શરૂ કરે છે ત્યારે ઉપલું દરદ થાય છે અને તે માત્ર ટુંક મુદતનો તાવજ કહેવાય. જખમથી આવતો તાવ જૂદાજ પ્રકારનો હોય છે. બીજા રોગ વખતે જે તાવ આવે છે તે તાવ જુદાજ પ્રકારનો હોય છે. પહેલાં તો આ તાવનો અટકાવ કરવો એટલે ઘાનું દરદ ઓછું થશે. શરીરની સીસ્ટીમ દરદને સાજું કરવાનું કામ કરે છે તેનો પુરાવો આપવા માટેજ તાવ આવે છે. આવો તાવ આખા શરીરમાં ફેલાય છે ત્યારે ઘા પોતે પોતાની મેળે સાજો થાય છે. તંદુરસ્ત આદમીનો ઘા બહુ જલદીથી સાજો થશે અને જેના શરીરમાં વધારાનો કચરો એકઠો થઇ ગયો હોય છે તેનો રોગ ધીરે ધીરે સાજો થાય છે. વધારાનો કચરો ધોઇ નાખવો જોઇએ નહીં તો ઘાનું દરદ ચાલુ રહે છે. ઘા પડ્યો હોય છે ત્યાં શરીરની સીસ્ટીમ વધારે ને વધારે લોહી પહોંચાડે છે એટલે ત્યાં વધારાનો કચરો પણ એકઠો થાય છે અને કચરો બહાર કાઢવાના કુદરતે જેમ કેટલાક માર્ગો કર્યા છે તેમ આ ઘા પણ તેવુંજ રૂપ ધારણ કરે છે.

જાનવરોને ઘા થાય છે ત્યારે વગર ઇલાજે તે મટી જાય છે. એમ કેમ બને છે તેનો જવાબ આપવા બેસું છું તો કુદરતના ભેદ ભરમો શોધી કાઢવાં અને મારી વિધાની

વધુ શોધખોળ કરવાની મારી જીજ્ઞાસા વધે છે. પહેલાં હું એમ ધારતો હતો કે માણસને વાચા છે અને માણસો પાસે સાયન્સ અને વિદ્યા પણ છે એટલે તેઓ વહેલાં સાજાં થાય છે અને જાનવરો પાસે એમાંનું કાંઇ નથી તેથી તેમનો માર્ગ વીકટ થઈ પડે છે પણ એવું તો કાંઇ નથી. ઈસ્પીતાળોમાં ઘા કે એવાજ બીજાં દરદોથી પીડાતા માણસો કરતાં એજ દરદોથી પીડાતાં જાનવરો વધારે જલદીથી સાજાં થઈ જાય છે.

એક વખતે એક બીલાડી પાંજરામાં સપડાઇ ગઇ અને તેનો જમણો પગ જાંગ આગળથી તુટી ગયો અને પાંજરામાંથી છુટવા માટે તે બીલાડીએ જે પછડાટીયાં ખાધાં તેથી તેના ઘામાં ધુળ અને કેટલાંક કમોદના ફોતરાં પણ પેસી ગયાં. પાંજરામાંથી છુટીને તે બીલાડી કોઈ ખુલ્લી જગ્યામાં ગઇ. સૌએ જાણ્યું કે તે બીલાડી મરી ગઇ પણ એક અઠવાડીયાં પછી તે પાછી જોવામાં આવી. તે વખતે તેનો પગ સાજો થઈ ગયેલો જણાયો. તે દુબળી થઇ ગઇ હતી એટલે મેં ધાર્યું કે તેણે કાંઇ ખોરાક લીધો હશે નહીં. સાજા થયા પછી તે બીલાડીએ ખાવાની લાલચ દેખાડી નહીં અને કાંઈ પીધું પણ નહીં. જે ભાગ ઉપર ઘા થયેલો તેને તે અધર ટેરવી રાખતી અને તેને ચાટયા કરતી અને જેમ જેમ દરદ ઓછું થતું ગયું તેમ તેમ તે વધારે ચાટતી ગઇ. તે ઉપવાસ કરતી હતી તેમ તેમ તેની અંદરના ગરમીને ઓછો પદાર્થ મળતો હતો જેથી તેની પાચન શક્તિ બહુ સુધરી ગઇ. અપવાસથી અંદરની ગરમી ખોટી નહીં પણ ખરી બની જતી અને તેને પરિણામે તેને તરસ લાગતી નહોતી. આ બધું તે બીલાડી પોતાની પ્રેરણાશક્તિથી કરતી હતી.

કેટલાક દિવસ પછી આ બિલાડીને મેં વધારે સુકાયેલી અને દુબળી પડી ગયેલી જોઇ. મેં તેને થોડુંક દુધ આપ્યું કે તેને નવું જોર આવ્યું અને એક મહીનામાં તે હતી તેવી થઇ ગઈ અને તેને ઘા પડયો હતો ત્યાં માંસનો લોચો બાઝી ગયેલો જણાયો પણ તેથી તેને હાલવા ચાલવામાં કશી હરકત નડતી નહીં. આવોજ અકસ્માત એક માણસને થયો હોત તો તરતજ તે વાઢકાપ કરાવવા માટે દોડી જાત અને પરિણામે તે સદાનો લંગડો થઈ બેસત અગર તો મહીનાઓ સુધી ખાટલામાં પડી રહ્યા પછી આરામ થાત.

એક કુતરાને કોઇએ ગોળીઓ મારી હતી. જે ગોળીઓ [છરાઓ] ચામડીમાં ડાબી બાજુએ જઇને ચોટી બેઠી હતી. બે ત્રણ છરા તો સોંસરા પસાર પણ થઇ ગયા હતા પણ તે છરાઓથી ફેફસાંની નળી અને પેટની પાંસળી ભાંગી નહોતી. જખમ બહુજ દરદ કરતો ત્યારે તે કૂતરો ઠંડકવાળી જગ્યામાં જઇને ભરાઈ પેસતો જેથી જખમને ઠંડક લાગવા માંડી અને ગરમી લાગતી કે તે કુતરો જખમને વધારે ખંજવાળતો અને જખમને આખો દિવસ ચાટયા કરતો હતો પણ ખોરાક તો બિલકુલ લેતો નહોતો. કોઇક વખતે નજીકના ઝરા પાસે જઇને થોડુંક પાણી પી આવતો. પાંચ દિવસમાં ઘા રૂઝાવા માંડયો. ગરદન ઉપર છરા લાગેલા પણ ત્યાં ચાટી શકાતું નહીં એટલે તે જગ્યાંનો ઘા રૂઝાતાં વાર લાગી. આ અકસ્માત થયા પછી એક અઠવાડીએ તે કુતરાએ થોડોથોડો ખોરાક ખાવો શરૂ કર્યો.

એક બીજા કુતરાના પગનો આખો પંજો ગાડાં નીચે આવી ગયો હતો જેથી ચામડી ફાટી ગઈ હતી અને હાડકું ભાગી ગયું હતું. તેને ઘેર લઇ જવામાં આવ્યો ત્યારે તે એક ખુણામાં જઇને બેઠો અને પોતાનો પંગ લાંબો કરી ચાટવા માંડયો. ચોથે દિવસે તે કુતરો ખોરાક લેવા લાગ્યો અને તે દરમીયાન જખમ રૂઝાઇ ગયો અને તે હાલીચાલી શકયો. ૨૦ દિવસ પછી તો તે તદ્દન સાજો જણાયો.

ઘા—જખમ થાય ત્યારે કુદરતી ઉપાય એજ કે પાણીથી તેને ઠંડો રાખવો અને ખોરાક બિલકુલ ખાવો નહીં અને ખાવો તો સુકોપાકો થોડોક ખોરાક ખાવો. દાક્તરો તો મરી મશાલાવાળો માંસનો ખોરાક ખાવાની સલાહ આપશે કારણ કે તેઓ એમ માને છે કે તેથી દરદીમાં શક્તિ આવશે પણ તે તો તદ્દન અકુદરતી છે અને ઘણું નુકશાન કરે છે કારણ કે શરીર જખમનું કષ્ટ સહન કરી શકે નહીં તેવામાં શરીરમાં ખોરાક નાંખી નવો બોજો વધારવો તે બહુ ખોટું છે. વળી મેડીકલ સાયન્સ ઘાને માટે કાર્બોલીક એસીડ, આયોડીન અને કોકેન વાપરે છે તે ઘણુંજ ખોટું છે. દાક્તરો માણસના શરીરના અંદરના ભાગોનું કેટલું ઓછું જ્ઞાન ધરાવે છે તે આ ઉપરથી સાબીત થાય છે. હાઇડ્રોપથી—જળોપચાર=સાયન્સ જાણતા નથી તેઓ સત્યમાર્ગમાંથી દૂર અને દૂર જતા જાય છે.

કપાવાથી, દબાવાથી અને અથડાવાથી થતા જખમો.

કપાવાથી, વઢાવાથી, અથડાવાથી અગર બીજા હરકોઇ કારણથી શરીરમાં જખમ થાય છે કે તરતજ નાની નસો ફાટી જઇને અંદરના દબાણથી લોહી બહાર કાઢે છે અને તેજ વખતે બહારથી સામું દબાણ થાય છે તેથી લોહી વહેતું અટકે છે તેનું કારણ શું છે તે આપણે જોઇએ. આપણે દરેક જણ એક ચોરસ ઈંચે હવાના પંદર રતલ જેટલા દબાણમાં રહીએ છીએ. હવે જો અંદરથી એટલુંજ દબાણ નહીં થાય તો આપણે રહી શકીએ નહીં. ડુંગર ઉપર ચડતાં આ તફાવત આપણને માલમ પડે છે. જેમ ઉંચે જઇએ તેમ હવાનું દબાણ એટલું બધું ઓછું હોય છે કે મોઢામાંથી લોહી પણ પડે છે કારણકે અંદરનું દબાણ બહુ વધી જાય છે પણ જેવું બહારનું દબાણ શરૂ થાય છે કે પાછો મામલો ઠેકાણે આવી જાય છે. શરીરમાં જખમ થાય છે કે તરતજ અંદરના દબાણનું જે રક્ષણ છે તે તુટી જાય છે અને તેથી તરતજ લોહી વહેવા માંડે છે. જખમ નાનો કે મોટો તેમ લોહી ઓછું કે વધારે. બનતા સુધી ઘાને બાંધવો નહીં કેમકે તેમ કરવાથી લોહી ફરતું અટકે છે અને અકુદરતી ઉપાય થાય છે. મોટી ધોરી નસ કપાઈ ગઈ હોય અને તેથી લોહી બહુ જવાથી જીંદગી ભયમાં આવી પડે એવું હોય તોજ લોહીને અટકાવવાનો કોઇ ઉપાય નજીક ના હોય તો પાટો તાણીને બાંધવો ઠીક થઇ પડશે. લોહી વહેવા પછી દરદ થાય છે તેનો પણ તરત અટકાવ કરવો.

પાટો બાંધવો હોય તો ભીનાં કપડાંનો બાંધવો કે જેથી લોહીનું અંદરનું દબાણ થતું અટકે. બની શકે તો જખમને ઠંડા પાણીમાં બોળી રાખવો અગર તો જખમ ઉપર પાણી ટપકવા દેવું જેથી દબાણ થયું હશે ત્યાં ઠંડક રહેશે. ઘા જેટલો ઉંડો એટલોજ પાટો જાડો રાખવો. નાના ઘા ઉપર ૨,૪,૬ આંટા વીંટવા અને ઘા ઉપર ૧૫, ૨૦ કે ૨૫ આંટા વીંટવા. કપડું બહુ જાડું નહીં વાપરવું પણ બને એટલું પાતળું લેવું. તે બાંધતી વખતે ઘાની આસપાસ એક ઇંચ કરતાં વધારે પાટો જાય નહીં તે જોતા રહેવું. આમ કરવાથી આજુબાજુના ભાગમાં લોહી ફરી શકશે. પાણીનાં પોતાં ઉપર ગરમ કપડાંનો કકડો એપડ વાળેલો રાખવો. પોતાંને બોળવા માટે ચોખ્ખું ઠંડું પાણી વાપરવું અને કપડાં ભીનુંને ભીનું રહેવા દેવું. દરદ વધારે થાય તો ઠંડા પાટાની જરૂર છે એમ માનવું. આંગળાંઓ ઉપર સખ્ત કાપ પડ્યા હોય તો તે માત્ર થોડાજ આંટાવાળાં પાટાથી રૂઝાશે.

વારંવાર પાટા વીંટવા સલાહકારક નથી અને બની શકે ત્યાં કપડાને બદલે માટી વાપરવી. માટીને પાણીમાં પલાળીને મલમલનાં કટકા ઉપર પાથરવી અને તે લેપ જખમ ઉપર મૂકી પાટો બાંધવો. આવા પાટા પાઠાં અને સોજા ઉપર પણ ચાલી શકે. આજકાલ ડાક્ટરો નવો ઉપાય કરે છે. ભીના ટુકડા અને સુકા ગરમ ટુકડા વચ્ચે ઇન્ડીયા રબરનો ટુકડો મૂકે છે પણ તેઓ જાણતા નથી કે એમ કરવાથી તો પરસેવો રોકાઈ જાય અને કાંઇ પણ ફાયદો થાય નહીં. આવા ઇલાજથી દૂર રહેવા હું બધા માણસોને ભલામણ કરૂં છું.

ઉપર આપણે જોઇ ગયા તેમ જેવો ઘા થાય કે તરત જ ખોરાક ઓછો કરી નાખવો અને જલદી પચી જાય તેવો હલકો અને થોડો ખોરાક આપવો. મરી મસાલાવાળો ખોરાક બિલકુલ આપવો નહીં. આ ઉપરાંત મારા ફ્રીકશન અને હીપ બાથ સારૂં કામ કરે છે. આ બાથ લેવાથી જખમના દરદથી આવતો તાવ અટકે છે અને શરીરની શક્તિ ટકી રહે છે અને જખમ જલદી રૂઝાય છે. જેમના શરીરમાં વધારાનો પદાર્થ વધી ગયો હોય તેમના સંબંધમાં આ બાથ ઘણા ઉપયોગના થઇ પડશે.

એક કારખાનામાં ચાળીસ વર્ષની ઉમરના એક મજુરનો ડાબો હાથ ગોળ કરવતથી કપાયો. સુભાગ્યે હાડકું કપાયું નહોતું. તે માણસ તરતજ બેશુદ્ધ થઇ ગયો. બીજા માણસોએ તેનું પેરણ કાપી નાખીને ઘા ઉપર સખ્ત બાંધ્યું એટલે લોહી વહેતું અટક્યું. પછી ઠંડા પાણીથી ભરેલા વાસણમાં હાથ બોળી રાખ્યો. એક કલાકમાં દરદ ઓછું થઈ ગયું. શરૂઆતમાં રાત દિવસ પાણી રેડયા કરવું પડતું હતું. ચોથે દીવસે વીસ આંટા વીંટીને મજબુત પાટો બાંધ્યો અને તેના ઉપર ગરમ ઉનનો પાટો બાંધ્યો. અંદરના પાટા ઉપર અરધા અરધા કલાકે ઠંડુ પાણી રેડવામાં આવતું હતું. એક પખવાડીયામાં જખમ રૂઝાઇ ગયો. ડાકટરો આગળ તે ગયો હોત તો ટાંકા મારવામાં આવત અને હાથ અસલ હાલતમાં આવી શકત નહીં. આ માણસને જખમ થયો તે દિવસથી દિવસમાં બે બે વખત ફ્રીકશન બાથ લેતો હતો અને મહીના દિવસમાં પોતાના કામ ઉપર હાજર થયો હતો. મારી આ સારવારથી જખમની નિશાની પણ રહેવા પામી નહીં. આ દરદને સુધારવાનું કામ શરીરે પોતેજ કર્યું હતું અને ઘાના છેડા પોતાની મેળે ખરી જઈ નવી ચામડીથી સંધાઇ ગયા હતા. શરૂઆતમાં નસો તુટી જવાથી અંગુઠો બહેરો થઇ ગયો હતો. જેથી તે અંગુઠો કામકાજ કરી શકતો નહોતો. પણ દરદીએ સીટ્ઝ બાથ લેવા માંડયા પછી નસો સંધાઇ ગઈ અને અંગુઠો સાજો થઇ ગયો.

ઉઝરડા પડવા, શરીરના કોઈ ભાગનું છુંદાઇ જવું અને અંદર ઇજા પહોંચવી:—ચામડી છોલાઇ જાય છે કે શરીરનો કોઈ ભાગ છુંદાઈ જાય છે ત્યારે અંદરથી લોહીની ગાંઠ બંધાઈ જાય છે તે વખતે મારા ફ્રીકશન બાથની અસર બહુ સારી થાય છે. એથી અંદરની સીસ્ટમ ઘણી ઠંડક આપે છે અને જ્ઞાનતંતુઓને જોર મળે છે. આ બાથથી ઘટતું પરિણામ ના આવે તો દરદવાળી જગ્યાએ સ્ટીમ બાથ લેવો પણ તે પછી તો ફ્રીકશન બાથ નક્કીજ લેવો જોઇએ. સ્ટીમ બાથથી તમામ કચરો સ્હેલાઇથી ધોવાઇ જશે.

એક છોકરી ગુંથવાના સાંચા કામ કરતી હતી તેવામાં તેની આંગળી સાંચામાં આવી ગઈ જેથી તે છુંદાઈ ગઇ અને તેમાં કાણાં પડયાં. દાક્તરો પાસે જતાં તેમણે તે દુઃખ ઘટાડવાને બદલે વધારી મૂક્યું. તેમણે તો આઇડોફોર્મ, કાર્બોલીક એસીડવાળી દવા, અને સેલીસીલીક એસીડ વિગેરે દવાઓ લગાડી અને આગળ વધીને એવો મત પણ આપ્યો

કે આંગળી તો કાપી નાખવી પડશે. ત્રીજે અડવાડીએ આખો હાથ સુજી ગયો. પોતાનો હાથ કે આંગળી કાપી નાખવી પડશે એવી બ્હીકથી તે મારા પાસે આવી. મેં તેણીને ઠંડા પાણીના પોતાં મૂકી પાટા બાંધ્યા અને રોજના બે સીટસ-બાથ અને ફ્રીકશન બાથ આપવા માંડયા. બે કલાકની સારવાર પછી દરદ તદ્દન નરમ પડવા માંડયું. સોજો ઉતરવા લાગ્યો અને રંગ બદલાઈ ગયો હતો તે કુદરતી જેવો થયો. આ સારવાર પછી એક મહીનામાં તે છોકરી પાછી પોતાના કામકાજ ઉપર જવા માંડી. આ પ્રમાણે તે છોકરી દાક્તરોના ત્રાસથી છુટી અને તેનો હાથ કે આંગળી કપાઈ જતાં બચ્યાં.

આ પ્રમાણે એક સુથારનો ડાબો હાથ જખમી થયો હતો અને આખો હાથ સુજી ગયો હતો. મારા ઉપાય પછી બે દિવસમાં તેનું દરદ કમિ થયું અને એક પખવાડીયામાં તે પોતાને કામે લાગી ગયો. પોતાને અગાઉ વિતેલી હાલતથી તેને દાક્તરો ઉપર શ્રદ્ધા હતી જ નહી. એટલે તે મારા આગળ આવ્યો હતો. અને સારો થયો હતો. આ બધા ઉપરથી માલૂમ પડશે કે મારા ઇલાજો ઘા, જખમ, વિગેરે ઉપર પણ કેવા કાર્યસાધક નીવડે છે.

સાંચા ઉપર કામ કરતી બે છોકરીઓની આગલી આંગળીઓ એકી વેળા સાંચામાં આવી ગઈ અને તેના હાડકાં ઇજા પામ્યાં. એક છોકરી દાક્તર પાસે ગઇ અને બીજી મારી પાસે આવી. દાક્તરે તો તે છોકરીને ઓપરેશન કરીને આઇડોફોર્મ લગાડ્યું, તેથી તે થોડાક વખતમાં કામે લાગી ગઇ પણ દરદ બહુ થયું. તેની આખી આંગળી બગડી ગઇ. હવાના ફેરફારની પેઠે તેના આંગળાંને બહુ જ દરદ થતું. આઇડોફોર્મ લગાડેલું ત્યાં વધારાનો કચરો એકઠો થતો હતો.

મારી પાસે આવેલી છોકરીને તો મેં ઠંડક વાળાં પોતાં લગાડયાં અને ફ્રીકશન-બાથ આપવા માંડ્યો કેમકે તેના શરીરમાં વધારાનો કચરો પુશ્કળ જામ્યો હતો. ત્રીજે દિવસે તો ભાગેલું હાડકું પોતાની મેળે ફાટવા લાગ્યું અને છઠે દિવસે બીજું હાડકું તે હાડકાંની જગ્યાએ ઉગ્યું અને આ છોકરી કુદરતી રીતે સાજી થઈ. કહો ત્યારે કોણ સરસ ! ડોકટરી વિદ્યા કે કુદરત.

એક માણસને ડાબી ઘુંટીમાં માંસનો લોચો બાઝી ગયો હતો. બે મહીના સુધી તેણે દવાઓ ભરી અને ચોપડી પણ પગ તો નબળો થતો ગયો અને સોજો ચડયો. ચાલતો ત્યારે દુઃખવાળો પગ અવાર નવાર ફરી જતો તેથી ઘણું દરદ થતું. આખરે તે મારા પાસે આવ્યો અને મારા ઇલાજથી પ્રથમ તો તેનો આખો પગ સુજી ગયો અને ત્રણ દિવસ તો અસહ્ય દુઃખ ખમવું પડયું. ચોથે દિવસે સામાન્ય નબળાઇ અને ઘુંટીનો દુઃખાવો કમિ થયો. ૧૮૭૯ માં થયેલું આ દરદ ૧૮૯૦ માં એટલે ૧૧ મે વર્ષે મારા ઇલાજોથી સારૂં થયું.

દાઝવાથી થતાં દરદો:—દાઝેલી જગ્યાએ પણ ઠંડાં પાણીનાં પોતાં મૂકવાં તે સારાં છે. બને તો દાઝેલો ભાગ કલાકો સુધી ઠંડા પાણીમાં બોળી રાખવો. ઝરાના પાણી કરતાં નદીનું કે વરસાદનું પાણી વાપરવું તે વધારે સારૂં છે. દરદ કમિ થયા પછી ભીનાં પોતાં મૂકી પાટો બાંધવો અને પાણી રેડયા કરવું. બહુ જ ભયંકર દરદ પણ આ ઇલાજથી નરમ પડે છે. દાઝીને મરી જતાં ઘણાં માણસોને મારા ઉપચારોથી બચાવી શકાય છે.

શરીરમાં વધારાનો કચરો ભર્યો હશે તો દાઝવાનું દરદ બહુ લાંબે વખતે સાજું થશે.

તે વખતે આખા શરીરે ફ્રીકશન બાથ પાડવાની જરૂર છે. મારા ઇલાજ સાધારણ રીતે દરદને સુધારવાનો માર્ગ પકડેલો તેમાં મારા બાથ ઘણા જ મદદગાર થઇ પડશે.

એક માણસ ત્રણ ઠેકાણે દાઝયો હતો અને તેમાં ગરદન ઉપર દાઝેલો ભાગ સૌથી મોટો હતો. પગ ઉપરનો દાઝ બહુ ઉંડો ઉતર્યો હતો. દાક્તરથી માત્ર એકજ દિવસમાં કંટાળી જઇને તેણે કુદરતી ઉપાય લીધો કે જે નેચરક્યોર સીસ્ટીમને નામે ઓળખાય છે. તેનાથી પણ કાંઈ ઝાઝો ફાયદો નહીં જણાતાં એક અઠવાડીયાં પછી તે મારી પાસે આવ્યો. અને મેં બે કલાક સુધી ઠંડા પાટા બાંધ્યા ત્યાં તે દરદ ઓછું થયું. પરૂ અને તેલથી ખરડાયેલા ભાગ સાફ થયા પછી ગરદન ઉપરનો દાઝોડો રૂઝાવા લાગ્યો અને પગના ઉંડા ઘાનો ખાડો પુરાવા લાગ્યો. પાંચ દિવસમાં તે ચાલવા લાગ્યો અને પોતાને કામે વળગ્યો.

ગોળી વાગવાથી થતા જખમોનો ઉપાય:—આ જખમ માટે પણ ઉપલો જ ઇલાજ કામ આવશે. કુદરતી જ્ઞાનની ગેરહાજરીમાં લડાઇ દરમીયાન સીપાહો ઉપર એન્ટીસેપ્ટીક—જંતુનાશક દવાઓનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે પણ તેથી ઘણીવાર શરીરના ભાગો કાપી નાખવા પડે છે. છતાં દરદ તો સાજું થતું નથી. આ પ્રમાણે શરીર સુધારવાને બદલે માણસોને જીંદગીભર અપંગ કરી મૂકવામાં આવે છે. દાક્તરો માને છે કે માંસનો કકડો કાપી કાઢીએ તો દરદ કમિ થાય કેમકે તેમની માન્યતા પ્રમાણે શરીરમાં ગોળી કે છરાનો સ્હેજ પણ ટુકડો રહી જાય તો વધુ અડચણ કર્યા વગર રહે નહીં. આજ તેઓની મોટી ભૂલ છે અને તે ભૂલથી ઘણા માણસો માર્યા જાય છે. શસ્ત્રપ્રયોગથી અંદરના ભાગોમાં ચીકણા પદાર્થો બાઝી જાય છે અને તેમાં સોઝિઆ પસાર થાય છે ત્યારે ચીકણાં ઝીણાં છીદ્રો પડે છે. ગોળી અંદર જવાથી નસો પહોળી થઈ ગએલી હોય છે અને જખમ ઉપર લોહી ફરી વળે છે ત્યારે ઇલાજ કરવો બહુ ભારે થઇ પડે છે. જે માર્ગે ગોળી ગઈ હોય તેજ માર્ગે પાછી ખેંચી કઢાતી નથી માટે ગોળીને અંદર રહેવા દઇને કુદરતને કામ કરવા દેવું. ગોળી પાછી ખેંચી કાઢવાથી અંદરના ભાગો ઉપર બહુ માઠી અસર થાય છે. કારણકે ગોળી વાગેલી જગ્યા અને અંદરનો ભાગ સુજી જાય છે અને ઉપસી આવે છે તેથી વધુ હેરાનગતી થાય છે. ગોળીને અંદર રહેવા દેવામાં જ ફાયદો છે કારણ કે અંદરથી કુદરત કામ કરીને ગોળીને વહેલા મોડી બહાર કાઢી નાખશે. અને એટલા માટે જ ગોળી કાઢી નાખવાનો પ્રયત્ન કરવાની જરૂર નથી કારણકે શરીર રચના એવી છે કે તે પોતે જ બહારની ચીજને બહાર કાઢી નાખવા પ્રયત્ન કરે છે.

ગોળી વાગે તે કાઢવી નહીં, માત્ર લોહી જતું અટકાવવું અને અંદરના ભાગમાં ગરમી થવા દેવી નહીં. દરેક સીપાહે પોતા પાસે મલમલના અને ફલાલીનના પાટા રાખવા અને ગોળી લાગતાંજ પાણીમાં બોળીને તે પાટા બાંધી દેવા. પાણી ન હોય તો ભીની માટી, લીલું ઘાસ કે એવું કાંઇ બાંધી દેવું. આથી અંદરની ગરમી ઓછી થશે. આ પ્રમાણે કરવાથી વધુ વખત નીકળી જાય, શસ્ત્રવૈદ્ય આવે કે જીંદગી જોખમમાં આવી પડે એ બધા ભય મટી જશે અને જખમીને ઘણો આરામ મળશે. ઓછા ઘાયલ થયેલા આ પ્રમાણે વધુ ઘાયલ થયેલાને મદદ કરી શકશે.

૧૮૭૦—૭૧ ની ફ્રેન્કો—જર્મન લડાઇમાંથી મને ઘણો અનુભવ મળ્યો છે. ૧૮૭૦ ની લડાઇમાં ગોળી વાગેલી એવો એક દરદી ૧૮૮૩ માં મારા પાસે આવ્યો. તેને ડુંટી—નાભી-

માં ગોળી વાગી હતી જે પીઠમાં બરડાની કરોડ સુધી પહોંચી હતી. જંતુનાશક ઉપચારો ઘણા કર્યા પણ જખમ તો રૂઝાયોજ નહીં પણ કોઈ કોઈવાર ઉભરાઈ આવતો. દરદીની હાલત બગડી અને હાલી ચાલી શકે નહીં. મેં ચહેરો જોઇને જ કહી દીધું કે નકામો પદાર્થ ઘણો એકઠો થયો છે. મારી સારવારમાં તે આવ્યો કે મેં તે જખમને કાંઇ પણ લગાડ્યું નહીં પણ ફ્રીકશન અને સ્ટીમ બાથ આપવા માંડયા અને ખોરાક તદ્દન હલકો કરી નાખ્યો. એક અઠવાડીઆમાં જખમ રૂઝાઇ ગયો. તે પાછો કદી ઉભરાયો જ નહી. ૧૫ દિવસમાં તો આ દરદી ખુશ ખુશાલ ફરવા લાગ્યો. સાજો થયા છતાં તેણે મારા ઉપાયો લાંબો વખત ચાલુ રાખ્યા અને તે મોતના પંજામાંથી બચી ગયો.

એક સીપાહીની લડાઇ દરમીયાન ઘુંટણીની ઢાંકણી ભાગી ગઇ હતી. ઘણા ઉપાયો કર્યાં પણ કશો ફાયદો થયો નહીં. ૨૦ વર્ષ સુધી ઈલાજો કર્યા અને કુદરતી ઉપચારો પણ અજમાવ્યા પણ કાંઈ વળ્યું નહીં. મારા પાસે આવ્યો અને મારા ઇલાજથી ઘુંટણ ઉપર સોજો ચડયો કારણકે ત્યાંનું દરદ સારૂં થયું નહોતું. મારા ઉપાયો ચાલુ રાખ્યાથી બધુ દરદ ઠેકાણે થઇ ગયું અને ઘુંટણ વળતો નહોતો તે વળવા લાગ્યો.

હાડકાંનું ભાગવું:—હાડકું ભાગી જાય છે ત્યારે દાક્તરો પ્લાસ્ટર ઓફ પેરીસ વાપરે છે. મારા ઈલાજ મુજબ હાડકાને ઠંડક મળે છે અને આસપાસનો ભાગ સુજી આવે છે તે પણ ધિમે ધિમે સાજો થઇ જાય છે. ફ્રીકશન બાથ વધુ કામ કરે છે. પાણીથી જેટલું સારૂં થાય છે એટલું પ્લાસ્ટર ઓફ પેરીસથી થતું નથી. ભાગેલું હાડકું પાટો બાંધ્યા છતાં પણ ઠેકાણે આવી ન જાય તે લાકડાંની પટીઓ બાંધવી તે ઠીક છે. પ્લાસ્ટર તો બિલકુલ મારવું નહીં. જેમણે મારા ઇલાજો અજમાવ્યા છે તેઓ તો ભાગેલાં હાડકાં કેટલાં જલદી સાજાં થાય છે તે જોઇ છક્ક થઈ જાય છે.

ત્રીશ વર્ષના એક માણસના જમણા હાથનું ઉપલું હાડકું તુટી ગયું હતું. નેચરક્યોર સીસ્ટીમ—કુદરતથી દરદો સારાં કરવાની રૂઢીમાં તેને વિશ્વાસ હોવાથી તેણે તરત જ પાણી અને બાથ લીધા. ડોકટરને બોલાવતાં તેણે તો પ્લાસ્ટર મારવા ભલામણ કરી પણ તે સલાહ કાંઈ ધ્યાનમાં નહીં ઉતરી તેથી તે મારી પાસે આવ્યો. મેં ફ્રીકશન બાથ અને સાદો ખોરાક આપી તેનું દુઃખ મટાડ્યું. મારા ઇલાજથી ૨૪ કલાકમાં જ તેની અકળામણ બંધ પડી અને મારા ઉપાયો ચાલુ રાખ્યાથી ત્રીજે અઠવાડીયે હાડકું જોડાઈ ગયું.

ગડગુમડ અને ઘારાં—એકદમ જખમ થવો, ઝપાઝપીમાં ઘા પડવો, વિગેરે દરદો જલદીથી સારાં થઈ જાય છે પણ કેટલાંક ખરાબ ગુમડાં આખા શરીરે થાય છે તે કદિ રૂઝાતાં નથી. કેનસર, ક્ષય, એ બધું શરીરના કચરા સિવાય બીજાું કાંઇ નથી. દાક્તરો એક ઠેકાણે ઘા રૂઝવે છે તો બીજે ઠેકાણે ઉભરાય છે. મતલબ કે મલમપટાથી કાંઈ વળતું નથી. આવાં દરદોમાં એલોપથી નિરૂપાય છે. એક ઠેકાણે સાજું થયું કે બીજે ઠેકાણે ફુટયું જ સમજવું. આવાં ગુમડાંથી દરદ બહુ થતું નથી પણ મટનાં ઘણો લાંબો વખત લાગે છે. શરીરમાં લાંબા વખતનો રોગ ભરાઈ રહ્યો હોય ત્યારે રહી રહીને ગુમડાનાં રૂપે બહાર નીકળે છે. તબીબો પારો, આયોડીન, પોટાસીયમ, બ્રોમાઇન, સેલીસીલીક એસીડ, ડીજીટલીસ, ક્વીનાઈન વિગેરે વાપરે છે, પણ તે બધાં મનુષ્ય શરીરના બંધારણને કાતીલ ઝેર રૂપ છે. તેથી તો શરીરમાં વધારે ને વધારે ઝેરી તત્વો દાખલ થાય છે. સીતળાની રસીનું પણ

એજ પરિણામ સમજવું. આવી રસીથી માણુસ જાત વધુ ને વધુ નબળી પડતી જાય છે. તેનાથી શરીરમાંનો વધારાનો કચરો બહાર નીકળવાને બદલે શરીરમાં જ જકડાઇ રહે છે અને છેવટે ફાટી પડતાં ગુમડાંના આકારમાં તે બહાર નીકળે છે; એટલુંજ નહીં પણ કેનસર, નાસુર—ચાંદી, વાઈ, ક્ષય, ગાંડપણુ, વિગેરે અનેક ખરાબ દરદોને એ કચરો જન્મ આપે છે.

આનો ઇલાજ કરતી વખતે તબીબો અનેક જાતના ઝેર શરીરમાં દાખલ કરે છે, રસીઓ મૂકે છે અને દવાઓ અને ગોળીઓનો મારો ચલાવે છે, જે દરદીના શરીરમાં જરપત નહીં થતાં વહેલાં મોડું બીજા સ્વરૂપમાં બહાર નીકળે છે. આવી દવાઓ અને રસીઓથી શરીરનું કુદરતી કૌવત હરાઇ જાય છે અને થોડા વખતને માટે દરદનો બહારનો દેખાવ બંધ પડી તે અંદર રૂંધાયા કરશે. કોઇ પણ દરદ માટે આપણે દવા વાપરીએ તે પ્રથમ તો શરીરની શક્તિને નબળી કરી મૂકે છે. શક્તિ ઘટવા સાથે દરદનું જોર કમિ થાય છે પણ શક્તિ આવતાં દરદ બેવડા જોરથી ઉભરાય છે. માણસની હાલત સારી હોય અને નકામો પદાર્થ શરીરમાં ન હોય તો ઉપાય કરવા સહેલા છે પણ દરેક દવા માણસ જાત માટે ઓછા કે વધુ પ્રમાણમાં ઝેર સિવાય બીજું કાંઇ નથી. શક્તિવાળા શરીરનો વધારાનો પદાર્થ કુદરતી રીતે બહાર નીકળી જાય છે પણ શક્તિ નહીં હોય તો દવાના જોરથી કચરો શરીરમાં જ સમાઇ જશે.

એક તબીબ એક વખતે એમ માનવા લાગ્યો કે ગુમડાં અને પાઠાં માટે મેં એક ઉપયોગી ઇલાજ શોધી કાઢયો છે. તેના આ ઉપાયથી પાઠું સાજું તો થતું પણ અંદરનો વધારાનો કચરો તો એમનો એમજ રહી જઇને પાછળજ હઠતો. એથી એના દરદીઓનાં એક બાજુનાં પાઠાં સાજાં થતાં તો બીજી બાજુએ એક અગર બીજા આકારમાં તે ઉભરી નીકળ્યાં અને તે પછી જુદીજ તરેહનાં હતાં. તેનો ઉપાય તે ડૉકટર કરી શકયો નહીં અને પગ કાપી કાઢવો પડયો. જરા કાંઇ થયું તો ડાકટરો બસ કાંતો ઇનજેકશન કરશે અગર શસ્ત્રક્રિયા કરશે.

પાઠાં થાય કે ગુમડાં ઉભરાય ત્યારે સમજવું કે શરીરમાં કચરાનો જથ્થો વધી પડયો છે અને તે પદાર્થ પરૂ રૂપે બહાર નીકળે છે અને તે કાંઇજ નહીં પણ પેલો વધારાનો કચરો છે. ગુમડાને લીધે તાવ આવે છે તે એમ બતાવે છે કે શરીરની અંદરની ગરમી તે કચરાને ઉકાળીને—ઉભરાવીને—બહાર કાઢી નાખવાની તજવીજ કરે છે. ખરેખર—શરીરની ઉષ્ણુતા—બહુ થઇ જાય તો તેના ઉપર અટકાવ નાખવો. તે માટે મારા ફ્રીકશન—બાથ અને સ્ટીમ—બાથ તથા સાદો અને હલકો ખોરાક ફાયદો કરશે. મારા પાસે નાસુર, ક્ષય, વિગેરેને લગતી ગાંઠોને લગતા કેટલાક કેસો આવી ગયા છે. તેમનામાં શરીરની શક્તિ હતી અને દવાદારૂથી તેમના અંદરના અવયવો નબળા પડી ગયા નહોતા અને તેથી જ તેઓ સારા થયા હતા. આવો એક દાખલો નીચે રજુ કરૂં છું:—

એક ગૃહસ્થને પગમાં અને પગની પાટલીમાં પાઠાં થયાં હતાં અને જે ચીરા પડયા હતા તેમાંનો સૈાથી મોટો ૪ ઇંચ જેટલો મોટો હતો. પરૂ નીકળતું હતું તે બહુજ વાસ મારતું હતું. તે દરદીના શરીરમાં વધારાનો કચરો ભરેલો હોવાથી ગરમી થાય તેમ તેમ ચામડી ઉપર ખંજવાળવાની લાલચ થતી હતી. આ પ્રમાણે ઘા રૂઝાવા આવે તે ખંજવાળ થીપાછો ફાટી જાય અને નવું પાઠું ઉઠતું કે ખંજવાળ અટકતી. પગ તદ્દન કાળો

થઇ ગયો હતો અને બધો કોહોવાટ હાડકામાં ઉતર્યો હતો અને જ્યારે પગ કાઢી નાખવો અગર તો તેણે રીબાઈ રીબાઇને મરી જવું એવી હાલત ઉભી થઇ ત્યારે તે મારી પાસે આવ્યો. મેં જોયું તો પાચનશક્તિ છેક બગડી ગઇ હતી અને સાદામાં સાદો ખોરાક પણ તે ખાઈ શકતો નહોતો. વળી ફેફસાં પણ બગડયાં હતાં. આ દરદી મારી સીસ્ટમને કાંઈ કાર્યસાધક માનતો નહોતો પણ દુઃખથી કંટાળેલો હોવાથી એક છેલ્લી અજમાયશ તરીકે તે મારા પાસે આવ્યો. આ વખતે તેના પેટનો કચરો વધ્યો જતો હતો. નબળાં પડી ગયેલાં ફેફસાં કચરો વધવામાં મદદરૂપ થઇ પડયાં હતાં. દરદી બિચારો આ બધું શી રીતે સમજે? મેં તેના આખા શરીરનો ઇલાજ લેવા કહ્યું ત્યારે તે બહુ અજબ થયો. પ્રથમ તો હલકા સાદા કુદરતી ખોરાક ઉપર રાખીને તેની પાચનશક્તિ સુધારવાનો પ્રયાસ મેં આરંભ્યો. સાથે સાથે રોજના બાથ આપી આપીને પરસેવા દ્વારા વધારાના કચરો બહાર કાઢવા માંડયો. પછી થોડા દિવસ ગયા એટલે પાઠાં ઉપર ઠંડા પાણીનાં પોતાં મૂકવા માંડયાં. આ પ્રમાણે ચાલુ રાખ્યાથી છ મહીને પાઠાં રૂઝાઈ ગયાં અને ચળ આવતી હતી તે પણ ગઇ. આ દરદીએ પ્રથમ તો મારા બાથ કરતાં પોતાના પગના ભાઠાં ઉપર વધારે ધ્યાન આપ્યું એટલે પહેલા છ મહીના જોઈએ એટલો ફાયદો જણાયો નહીં અને પાછળથી તેની એ ભૂલની મેં બહુ જ આગ્રહથી સમજાવી ત્યારે જ તેને ઘણો ફાયદો થયો જણાયો અને ફેફસાં સુધરી ગયાં. તેથી તે પોતાનું કામકાજ બરાબર કરતાં હતાં. પાચનશક્તિ પણ ઠેકાણે આવી ગઇ. ઘુંટણની નીચે જે પાઠાં હતાં તે બીજે વર્ષે ઉપર ચડયાં. જે એટલું જ બતાવે છે કે પાઠાંનો કોહેલો કચરો પેટ તરફ ચડતો હતો. આ બધું મેં દરદીને સમજાવ્યું ત્યારેજ તે મારા ઉપચારો ઉપર વિશ્વાસ મૂકવા લાગ્યો. તેનાં ફેફસાં, પાચનશક્તિ, વિગેરેનું સમાધાન થતાં ત્રણ વર્ષ લાગ્યાં. અને તે મુદત પછી ચામડીનો રંગ કુદરતી હતો તેવો થઇ ગયો. કચરો જેમ જેમ પેટ તરફ વધારે જાય તેમ તેમ નીચેના તમામ ગુમડાં રૂઝાતાં જાય. આ રીતે મારી રૂઢીથી કેન્સરના ગુમડાં વિગેરે સારાં થયાં છે. ભલભલા ડાક્ટરો આવા દરદો માટે કાંઈ પણ ઇલાજ ફતેહમંદ રીતે કરી શકતા નથી.

ઝેરી જીવડાંના ડંખ, હડકાયેલાં કુતરાંનું કરડવું, સાપનો ડંખ, લોહીનું ઝેરી થવું, વિગેરેના ઇલાજ—માણસના લોહીના રજકણો બહુ લાગણીવાળાં છે. વધારાના કચરા સાથે લોહી સમાગમમાં આવે છે ત્યારે ગરમીનો ઉકળાટ વધે છે. ઝેરી સાપનો ડંખ તાવના ચિન્હો બતાવે છે અને તેની અસર ગમે એવા તંદુરસ્ત માણસને પણ થાય છે. શરીરમાં કચરો વધારે હશે તો ઝેર વધુ સખ્ત આકારમાં જણાશે અને તે નકામો કચરો પણ ઉલટો વધશે અને જેમ એ વધારો થતો જશે તેમ જીંદગીનો ભય વધતો જશે. શરીરમાંના વધારાના કચરામાં સાપનું કે હડકાયેલા કુતરાના કરડવાનું ઝેર પેઠું તો તે વધારાનો કચરો બહુજ ઉકળશે—ઉભરાશે. એક મધમાંખી એક જણને ચટકો ભરશે ત્યારે શરીરનો ચટકાવાળો ભાગ સૂજી આવશે અને બીજા માણસને બીજી માખી કરડશે તો તેને સોજો ચડશે નહીં. એજ પ્રમાણે એક હડકાયલું કુતરૂં કરડવાથી એક માણસને હડકવા થશે અને બીજું હડકાયલું કુતરૂં બીજા માણસને કરડશે તો તે માણસને કાંઇ થશે નહીં. એક માણસને સાપનું ઝેર બહુ જ જલદી ચડશે તો બીજાને તાવ આવીને ઉતરી જશે. એ બધું શું બતાવે છે? માત્ર એટલું જ કે ભય છે તે ડંખ કે કરડવામાં સમાયલો નથી પણ અમુક માણસના શરીરની પ્રકૃતિ-સ્થિતિ કે તાસીર ઉપર છે. ઘણાંજ ફતેહમંદ શસ્ત્રપ્રયોગ પછી લોહી ઝેરી થઈ આવે છે તેનું એજ કારણ છે.

હડકાયેલું કુતરૂં કરડે છે ત્યારે તેની લાળમાં જે ઝેર રહેલું છે તેથી પ્રાથમિક રોગ થાય છે પણ કરોડો રોગ અને તાવ વિગેરે તો પાછળથી જ જણાય છે. હરકોઈ ઝેરની અસર પ્રથમ નાભી પ્રદેશમાં જાય છે અને ત્યાંથી મગજ આગળ જાય છે. મગજમાં અસર થયા પછી જ ઝેર ચડે છે કે હડકવા હાલે છે. હડકાયેલાં કુતરાંની પાચનશક્તિ તદ્દન બગડી ગયેલી હોય છે.

એક છોકરાના હાથમાં જ એક ઝેરી સાપ કરડયો અને પેટમાં આંકડીઓ આવી અને ૧૫ કલાક સુધી તે પેસાબ કરી શક્યો નહીં. તેની જીંદગી ભયમાં આવી પડી. મારી પાસે આવતાં મારી રૂઢી મેં લાગુ પાડી. મેં આખા અને સ્થાનિક સ્ટીમ–બાથ આપ્યા. તે છોકરાને સંપૂર્ણ પરસેવો વળ્યો. સાથે સાથે ઠંડા ફ્રીકશન–બાથ પણ આપ્યા. સાદો ખોરાક આપ્યો. તેને પુસ્કળ પેસાબ છુટયો અને ભયમાંથી મુક્ત થયો.

લોહી ઝેરી થાય છે ત્યારે પ્રથમ તો જખમવાળી જગ્યા સુજી આવે છે. તાવ ઘણો જ સખ્ત ચડે છે. પ્રથમ તો જખમને ખુબ ઠંડો કરવો. એટલે કે જખમવાળા ભાગને ઠંડા વહેતા પાણીમાં રાખવો. આવી સગવડ ન હોય તો ઠંડા પાણીનાં પોતાં મૂકવાં. સાથે સાથે ફ્રીકશન અને સીટસ–બાથ ચાલુ કરવા.

જે જગ્યાએ શરીરમાં વધારાનો કચરો હોય છે ત્યાંજ માંખી ડંખે છે કેમકે તેને તે કચરાની ગંધ આવે છે. તે જગ્યાએ મલમલનાં ભીનાં ભીનાં પોતાં મૂકવાં. તેથી એકદમ આરામ થશે. ઝેર એકદમ ચીકણા પદાર્થના રૂપમાં બહાર નીકળી જશે. નજીકના ભાગમાં સોજો ચડે છે તો તાવ ચડે છે. સોજાવાળા ભાગને ઠંડા પાણીમાં મૂકવો. સ્ટીમ–બાથ અને ફ્રીકશન–હીપ–બાથ તથા સીટસ–બાથ લેવાથી તદ્દન આરામ થઈ જશે. ફ્રીકશન બાથ લેવા તો છુટા છુટા લેવા અને તાવ હોય તો દર બબે કે ત્રણ ત્રણ કલાકે લેવા. તાવ નરમ પડશે તો દરદ સાજું થતાં વાર લાગશે નહીં. બની શકે તો અપવાસ કરવો અને અપવાસ ન થઇ શકે તો ચોખાની રોટલી અને ફળ ખાવાં. પાણી પીવાની અડચણ નથી. બાથ પછી સૂર્યના તડકામાં બેસવું તે સારૂં છે. જખમવાળા ભાગ સખ્ત બની જાય તો તે જગ્યાએ થોડા ઘણા બાથ આપવા. તેમ કરવાથી વધારાનો કચરો બહાર નીકળી જશે.

વીશ વર્ષના એક યુવાનને ખેતરમાં એક ઝેરી જીવડું કરડયું. તેના ડંખથી તેને ઝાઝું દરદ તો જણાયું નહીં પણ ડંખવાળો ભાગ જરા સુજી ગયો અને તે યુવાને તેની દરકાર કરી નહીં. થોડા કલાક પછી આખો હાથ સુજ્યો. ડાકટરો અને વૈદ્યોને બોલાવવામાં આવ્યા તો તેમણે કહ્યું કે લોહી ઝેરી થઈ ગયું છે અને હાથ કાપી કાઢવો પડશે. એટલામાં ત્યાં હાજર રહેલા કોઇએ મારી રૂઢી અજમાવવા સલાહ આપી કારણ કે હાથ કપાવી નાખવાનું કોઈએ પસંદ કર્યું નહીં. ડંખવાળી જગ્યાએ સ્ટીમ–બાથ આપ્યા અને તે પછી ફ્રીકશન–હીપ–બાથ આપ્યા. કોઇ કોઇ વાર એકલા હીપ–બાથ આપવામાં આવતા. પરિણામ એ આવ્યું કે સોજો આગળ વધી શક્યો નહીં. બાથ દરમીયાન ભીના પોતાં મૂકવામાં આવ્યાં. દરદીએ ખુલ્લી હવામાં પુસ્કળ કસરત કરી અને પરસેવો લાવવા માટે સુરજના તડકામાં રહ્યો. આ પ્રમાણે ડંખની અસર નાબુદ થઇ. આ કેસમાં તે યુવાનની તંદુરસ્તી વધારે મદદગાર થઈ પડી હતી.

સ્ત્રીઓનાં દરદો.

સ્ત્રીઓના શરીરની રચના બહુ ગુંચવણ ભરેલી છે અને તેમના ગુહ્ય અવયવો સાથે સંખ્યાબંધ ફરીયાદો સંબંધ ધરાવે છે. સ્ત્રીઓનાં કેટલાંક દરદો ઘણીવાર ઘણાં જ દુઃખદાયક સ્વરૂપનાં હોય છે.

રજસ્વલા થવું, ગર્ભ રહેવો, સુવાવડ, બચ્ચાંઓને ધવરાવવું, વિગેરે ઉપરાંત સ્ત્રી જાતીને લગતી કુદરતી બાબતોની સંખ્યાબંધ ફરીયાદો હોય છે; જેમાં હાલના જમાનાની ખાસીયતો, ટેવો, રીતભાત અને અકુદરતીપણાએ વધારો કરી મૂકયો છે અને તે સંબંધી હાલનું વૈદ્યકશાસ્ત્ર અનેક ફાંફાં મારે છે. આ જમાનામાં ખાનપાન, મોજશોખ, વિગેરે વધી પડયું છે એટલે દરદો પણ તરેહવાર થઇ આવ્યાં છે અને તબીબો પણ બીજા ત્રીજા ઉપાયો અજમાવે છે, અને દુઃખને દબાવી દે છે અગર વધારી મૂકે છે.

સ્ત્રીઓનાં આટલાં બધાં દરદોનું કારણ શું ? તે માટે તેમની રહેણી કરણી બહુ જવાબદાર છે. તેમને ખુલ્લી હવાનો લાભ મળતો નથી. શું ખાવું અને શું નહીં ખાવું તેનું ભાન કે જ્ઞાન નથી. કસરતો બિલકુલ કરવામાં આવતી જ નથી. આ પ્રમાણે સ્ત્રીઓ કુદરતના માર્ગથી દૂર જાય છે. સ્ત્રીઓના ગુહ્ય અવયવોના ભાગો ઘણા નાજુક હોય છે એટલે તે જોઇએ એટલી સહનશક્તિ ધરાવતા નથી જેથી સંખ્યાબંધ દરરોજ જન્મ પામે છે.

ગામડાંની ખેડુતની સ્ત્રી અને શહેરની ફેશનેબલ બાનુની સરખામણી કરો. ગામડાંની તે સ્ત્રી ગમે તેવાં દરદ સામે ટકી શકશે પણ શહેરની નાજુક સ્ત્રી કોઈ પણ દરદ સામે ટકી શકશે નહીં. સ્ત્રીઓના રોગો માટે મારો ઇલાજ જેટલો કાર્યસાધક છે તેટલો બીજા રોગો માટે નહીં હોય. મારો ઇલાજ યુવાન અને વૃદ્ધ સ્ત્રીઓમાં ઘણો લોકપ્રિય થઇ પડયો છે. મારા ઉપચારોથી તો જાણે તેમને પાછી યુવાની આવતી હોય એવું લાગે છે. આમ શા કારણથી બને છે તે જોવા કે જાણવાની દરકાર રાખ્યા વગર તેઓ મારી સીસ્ટીમને વળગી રહે છે. એમ થાય જ, કારણ કે મારા ઉપાય મુજબ તેમના છુપા ભાગો તપાસવા પડતા નથી. હું તો માત્ર ચહેરા ઉપરથી તેમનું દરદ પારખી લઉં છું. પ્રથમ તો સ્ત્રીઓને રોગ પકડી કાઢવો તે મુસ્કેલ છે કારણ કે તેઓ શરમને લીધે તેઓ કશું બોલતી નથી. મારા ઉપચાર મુજબ તેઓને એવું શરમનું કારણ જ મળતું નથી. મારી રૂઢી પ્રમાણે તેઓનાં ગુહ્ય અવયવોમાં હથીયાર મૂકી તપાસ કરવી પડતી નથી અને ગમે એવાં હઠીલાં દરદો પણ સાજાં થાય છે. તો પછી મારી સીસ્ટીમ તેમને શા માટે પસંદ ના પડે ?

રજસ્વલાપણાની ફરીયાદો—રજસ્વલા એટલે ઋતુ આવવી. જેને પારસી ભાઇઓ માસિક માંદગી કહે છે. તે એવું બતાવે છે કે ઋતુવાળી સ્ત્રી બાળકો પેદા કરવાની શક્તિ ધરાવે છે. ગર્ભ રહ્યા પછી ઋતુ બંધ થાય છે. મજબુત સ્ત્રીને કશું દરદ થતું નથી. દરદ થાય તો સમજવું કે અંદર નડતરરૂપી કચરો છે. સ્ત્રીઓનું (કલેવર) બંધારણ ચંદ્રની કલા સાથે સરખાવી શકાય છે. ચંદ્રની કલા ચડ ઉત્તર થાય છે તેમ ઋતુકાળ પણ ચાલ્યા કરે છે. તંદુરસ્ત સ્ત્રીઓ દરેક પૂર્ણીમાને દિવસે અગર તે દિવસની લગભગ છેટે બેસે છે—ઋતુમતિ થાય છે. કુદરતનો આવો નિયમ જ છે. પાછા બરાબર ૨૯ દિવસ પૂરા થતાં ઋતુ

આવવું જ જોઇએ. પૂનમથી ઋતુમતિ થવાનો સમય જેટલો આઘો પાછો એટલો શરીરમાં બીગાડ સમજવો. ૧૪ કે ૨૦ દિવસે રજ આવે તો સમજવું કે કચરો હદ બહાર ભરાયો છે. તેવીજ સ્થિતિ મહીના ઉપરની મુદત જાય તો પણ થાય છે. રજોદર્શન (ઋતુ) દરેક મહીને ૩ કે ૪ દિવસથી વધારે દિવસ સુધી દેખાવું નહીં જોઈએ. આ બધું જોવા જાણુવાની ઘણી કાળજી રાખવી જોઈએ. ઋતુદર્શન દરમીયાન શાન્તિ અને ચુપકીદી જાળવવી, કોઇ ધ્યાન રાખી તપાસ કરશો તો તેને માલમ પડશે કે કુદરતના કાયદા કેવી રીતે કામ કરે છે. મારા "મુખ પરીક્ષા શાસ્ત્ર" નામનાં પુસ્તકમાં આ બાબત વધુ ખુલાસો કર્યો છે, માટે જેને વધુ જાણવું હોય તેણે તે પુસ્તક વાંચવું.

ગર્ભવંતી સ્ત્રીએ રજસ્વલા સ્ત્રી કરતાં પણ વધારે શાન્તિ સાચવવાની છે. ગર્ભાવસ્થામાં કોઈ બીજી બીમારી લાગુ પડી તો તેમાંથી શરીરને વધુ ઇજા થવાનો સંભવ છે. આ બન્ને અવસ્થામાં કોઈ પણ જાતની ઉશ્કેરણી (લાગણી ઉશ્કેરાઈ જવી તે) થવી નહીં જોઈએ. ઉશ્કેરણી બહુ ધાસ્તિ ભરી છે. ખાસ કરીને ગર્ભવંતીને ઉશ્કેરાવા દેવી નહીં.

રજસ્વલાપણાનો વખત લાંબો ટુંકો થાય તો તેનો ઇલાજ શો ? કારણ એ છે કે પાચનક્રિયા બરાબર હોતી નથી. પેટમાં કચરો વધારે હોય છે માટે કચરાને બહાર કાઢી શરીરની ગરમીનું સમતોલપણું જાળવી રાખવું. રોજ ઝાડો સાફ આવે એવા ઈલાજ લેવા. ઝાડો સાફ આવ્યો તે બાકીનું કામ કુદરત કરી લેશે. મારા ઠંડક આપનારા બાથ અને સાદો હલકો ખોરાક બધી ગરબડ સુધારે છે.

માસિક માંદગીનું—રજસ્વલા થવાનું—લોહી શરીરમાં હોય તે એમ બતાવે છે કે શરીરમાં ખરાબ લોહીનો વધારો થયો છે, ગરભ રહ્યા પછી આ લોહી ગરભનું પોષણ કરવાનું કામ કરે છે. દર પૂર્ણીમાનો વખત ગરભને માટે ઘણો બારીક હોય છે કારણ કે તે વખતે જ તંદુરસ્ત સ્ત્રીઓ ઋતુમતી થાય છે. ગર્ભાસ્થાનનાં દરદો ચંદ્રની કલાને અવલંબીને રહેલાં છે. ચઢતી કલાએ આ દરદો વધે છે અને ઉતરતી કલાએ આ દરદો શમે છે. આ બધું બતાવે છે કે મનુષ્યનું શરીર કુદરત સાથે કેટલો બધો સંબંધ ધરાવે છે. સ્ત્રીઓનાં ગુહ્ય દરદો શુકલપક્ષ (અજવાળીયાં)માં વધે છે અને કૃષ્ણપક્ષ (અંધારીયાં)માં ઘટે છે.

એક સ્ત્રી ઉંદર જોઇને બહુ જ બ્હીતી. બન્યુ એમ કે તેની ગર્ભાવસ્થામાં એક દિવસે તેના હાથ ઉપર ઉંદર ચડી આવ્યો. તે પછી રાત દિવસ તેને ઉંદરના જ વિચારો આવ્યા કરે અને સ્વપ્નાં પણ ઉંદરનાં જ આવે. પરિણામ એ આવ્યું કે બાળક જન્મ્યું ત્યારે તે બાળકના હાથ ઉપર ઉંદરનો આકાર હતો.

એક બીજી સ્ત્રીને છઠ્ઠી સુવાવડ આવી. તેણીને પોતાને, તેના પતિને અને આગલાં પાંચે છોકરાંને કાળા વાળ હતા અને આ છઠ્ઠું બાળક સોનેરી વાળવાળું અવતર્યું. તે એક છોકરી હતી. તેનું કારણ શું ? કારણ એ કે આ બાઇ ગર્ભાવસ્થામાં હતી ત્યારે તેની પાસે એક છોકરી હતી જેને સોનેરી સુંદર વાળ હતા અને તે છોકરીને ઘણા હેતથી પોતા પાસે રાખતી હતી અને હંમેશાં ઝંખના કર્યા કરતી હતી કે આ છોકરીના વાળ જેવી છોકરી મારે હોય તો કેવું સારૂં. તેના મનની આ ઝંખના (બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો માનસિક ઉશ્કેરણી) ગર્ભસ્થાન સુધી પહોંચી અને પેલી છોકરી જેવા જ વાળવાળી બાળકી અવતરી.

એક વખત એક સ્ત્રી પોતાના નાના કુતરાને ગાડીમાં બેસાડીને જતી હતી. ગાડી ચાલતી હતી અને કુતરૂં બહાર પડી ગયું અને ગાડી નીચે ચગદાઈને મરી ગયું. આ બાઇ ગર્ભવંતી હતી અને તેના મગજમાંથી આ દેખાવ ખસ્યો નહીં. પરિણામ એ આવ્યું કે પોતાનું બચ્ચું મુવેલું અવતર્યું અને તે વળી કચરાઇ ગયેલા માથાંવાળું.

એક સ્ત્રીને છોકરૂં અવતર્યું કે જેનું મોઢું-મોઢાની ફાડ-એક કાનથી બીજા કાન સુધી પહોંચેલી હતી. જન્મ્યા પછી તરત જ તે બચ્ચું મરી ગયું. આવાં કદરૂપાપણાંનું કારણ શું? કારણ એટલું જ કે તેની માએ એક એવા મોઢાનો વેશ જોયો હતો અને તેથી કેટલીક રાતો સુધી તે ઉંઘી શકી નહોતી. તેની માનસિક અવસ્થા તેના ગર્ભ ઉપર પડી અને તેથી એવું કદરૂપું બાળક અવતર્યું.

આ ઉપરથી જોઇ શકાશે કે ગર્ભાવસ્થામાં માની જેવી હાલત હશે તે હાલતની અસર બાળક ઉપર થશે. બાળકનું આખું ભાવી અને ભવિષ્ય માના ગર્ભકાળના સમય ઉપર અવલંબેલું હોય છે. માતા ખરાબ વિચારો કરશે કે સારા, હસતી રહેશે કે ગુમસુમ રહેશે, તે બધાંની છાપ તેનાં બાળક ઉપર પડશે. બહારની ચીજો અને બનાવો જે આપણી ઇન્દ્રીઓ ઉપર અસર કરે છે તે માત્ર ત્યાં જ અસર કરીને બેસી રહેતી નથી પણ તે પેડુ અથવા પેટ સુધી ઉતરી જાય છે. વાંચનાર મારી થીયરી-સિદ્ધાંત-નો બરાબર અભ્યાસ કરશે તો તેને માલૂમ પડશે કે પેટ એજ તમામ દરદોનું મૂળ મથક છે.

ગર્ભસ્થાનનું પડી જવું-પેસરીનો ઉપયોગ—ગર્ભસ્થાનમાં વધારાનો કચરો થઇ જાય છે ત્યારે ત્યાં ગરમી વધી પડે છે અને તે વખતે ગર્ભસ્થાનનો અંદરનો ભાગ પોતાના રક્ષણને માટે કોઇ પણ જાતની ટક્કર ઝીલી શકતું નથી. પેટના આંતરડાની આ દશા થાય છે ત્યારે અંતરગળ-સારણગાંઠ-થાય છે તેમ જ ગર્ભસ્થાન પોતાના સ્થાનમાંથી ચલીત થઇને નીચે લબડી પડે છે. તબીબો સ્ત્રીયોના ખાનગી ભાગમાં રબરની રીંગ-કોથળી-કે જેને પેસરી કહે છે તે મૂકીને ગર્ભસ્થાનનો અટકાવ કરે છે પણ તેથી કાંઇ દરદનો અટકાવ થતો નથી. મારા ઇલાજથી આવી રીંગ વાપરવી પડતી નથી અને જે કચરો આ દરદને જન્મ આપે છે તે કચરાને જ દૂર કરી શકાય છે. ગર્ભસ્થાનમાં સોજો ચડ્યો હોય છે તે પણ મારા ઇલાજોથી દૂર થઇ શકે છે. ગર્ભસ્થાનના આંતરડાંમાં બહારનો કચરો એટલો બધો એકઠો થાય છે કે તેના દબાણથી ગર્ભસ્થાન વાંકું વળી જાય છે. તેને માટે પણ મારો ઇલાજ છે. ઓપરેશન કરવાથી અને દવાદારૂના ઉપયોગથી દરદવાળા ભાગોને વધારે ઇજા પહોંચે છે પણ મારી રૂઢીથી તો હમેશને માટે આરામ થાય છે.

વાંઝીયાપણું—પરણ્યાં પછી બાળકો નહીં થવાની ફરીયાદો કરતી ઘણી સ્ત્રીઓ મારા પાસે આવી છે. ગર્ભ નહીં રહેવાનું કારણ એટલું જ હોય છે કે ગર્ભસ્થાનમાં અગર તેની આજુબાજુના પ્રદેશમાં વધારાના પદાર્થનું દબાણ એટલું બધું હોય છે કે તે સામું જોર કરે છે. આવી સ્ત્રીઓ પોતાને તંદુરસ્ત માને છે પણ ખરૂં જોતાં તેઓના ખાનગી ભાગો વધારાના કચરાથી ભરપૂર હોય છે. અને જેમ આ નડતર વધારે કે ઓછી તેમ ગર્ભ વધારે કે ઓછો વખત ટકશે. વધારાના પદાર્થને લીધે પેટની અંદરનો સોજો એટલો બધો રહેશે કે તેના દબાણથી ગર્ભપાત થઇ જશે. ગર્ભસ્રાવ થવાનો સંભવ પ્રથમના ચાર મહીના સુધી હોય છે અને તેનું કારણ એકાએક ધાસ્તિ કે બ્હીકનું હોય છે. સખ્ત પટા કે કમરબંધની

સખ્ત લેસો બાંધવાથી પણ ગર્ભપાત કે ગર્ભસ્રાવ થઇ જાય છે. ગામડાંઓમાં અને ખુલ્લી હવામાં રહેનાર સ્ત્રીઓ જેઓ કસરતનું અને મહેનતનું કામ કરે છે, તેઓ ગર્ભના સાતમા મહીના સુધી ખુશખુશાલ પોતાનું કામકાજ કરે છે. ગર્ભસ્થાનમાંનો વધારાનો પદાર્થ કાઢી નાખવામાં આવ્યો હશે તો ગર્ભપાત કે કસુવાવડનો ભય રહેશે નહીં. ઓપરેશનો, ઇન્જેક્શનો અને બીજી કડાકુટ જે સ્ત્રી જાતીની સભ્યતાનું ગૌરવ ઓછું કરે છે અને અંતે કાંઈ ફાયદો કરતાં નથી પણ ઉલટું અંદરની કુદરતી શક્તિ કે જે દરદ મટાડવાને કામની છે તે શક્તિનો પણ નાશ કરે છે. સ્ત્રી પુરૂષના સમાગમ માટે એટલે ગર્ભાધાન માટેનો વખત રાત્રી કરતાં સહવારનો સારો છે. કારણ એટલું જ કે રાત્રે જ્ઞાનતંતુઓ થાકેલાં હોય છે.

એક સ્ત્રીને પરણ્યાં પછી આઠ વર્ષ વીતી ગયાં પણ દહાડા રહ્યા નહીં. ભલભલા અનુભવીઓ—એક્સપર્ટો—પાસે જઇને નીરાશ થયા પછી મારી પાસે આવી. ચહેરો જોઇને જ મેં કહ્યું કે અંદર વધારાના કચરાનો સંચય થયો છે જે કાઢી નાખવો પડશે. વાંઝણી સ્ત્રીના શરીરમાં કચરો હદ બહારનો જામી ગયો ન હોય અને સામાન્ય તંદુરસ્તી તથા શક્તિ હોય તો મારા ઉપાયોથી વાંઝીયાપણું દૂર થાય છે. આ બાઇને મેં રોજના બેથી ત્રણ ફ્રીકશન—હીપબાથ લેવરાવ્યા. ખોરાક હલકો રાખ્યો. થોડા મહીનામાં વધારાનો પદાર્થ નીકળી ગયો અને ગર્ભ રહ્યો તથા સુખ શાન્તિવાળી સુવાવડ થઈ અને બાળકની માતા થઈ.

થાનનો સોજો અને દુધની ગેરહાજરી:—માના સ્તનનું દુધ બાળક માટે બહુ કીમતી મત્તા છે. કેટલીક સ્ત્રીઓ નબળાઇને લીધે પોતાનાં બાળકોને ધવરાવતી નથી અને તેથીજ તંદુરસ્તીવાળાં બાળકો ઉછરતાં નથી. માણસોમાં આવું છે પણ જાનવરોમાં ક્યાંઈ આવું જોયું છે? તેમના આંચળો પોતાનાં બચ્ચાંને ધવરાવતાં કદિ પણ સુજી આવતા નથી. આ ઉપરથી જાણી લેવું કે આવાં દુઃખ દરદો માણસમાં થાય છે તો તેનું કારણ અકુદરતી વર્તન હશે. ગર્ભ રહ્યા અગાઉ કેટલીક સ્ત્રીઓની છાતી બહુ ફુલી જાય છે, તેનું કારણ એટલુંજ કે ત્યાં વધારાનો નકામો કચરો એકઠો થાય છે. ગામડાંની સ્ત્રીઓના સ્તનમાં ભરપૂર દુધ હોય તે છતાં તેમને કાંઈ દુઃખ કે દરદ થતું નથી. બાળકવાળી માતાના થાનમાંથી દુધ ઉડી જાય તો જરૂર સમજવું કે તે જગ્યામાં કાંઇ નડતર બાઝી છે. કોઈ કોઇ માંસ, ઈંડા, માછલાં, પુષ્ટીકારક ખોરાક ખાઇને કે ખવરાવીને દુધ વધારવાનાં ફાંફાં મારે છે પણ તે ફોકટ છે. તેથી તો ઉલટું દુધ વધારે ઓછું થઈ જાય છે. મારા ફ્રીકશન અને સ્ટીમ બાથ લીધાથી અને હલકો ખોરાક ખાવાથી દુધ વધારે આવશે. દુધ ઉડી ગયાના ઘણા કેસો મેં સુધાર્યા છે. એક સ્ત્રી ત્રીજીવાર ગર્ભવંતી થઈ. પહેલાં બે બાળકને ધાવણ નહીં આવવાથી બહારનું દુધ પાયું હતું. મારા ઇલાજો અગાઉથી કર્યા પછી આ ત્રીજી સુવાવડ આવી અને ધાવણ પુષ્કળ થયું. એક સ્ત્રીને સુવાવડ પછી પહેલે જ અઠવાડીએ છાતી સુજી આવી. ડાકટરોએ ઓપરેશન કરવાનું ઠરાવ્યું પણ તે બાઇએ પસંદ નહીં કર્યું અને મને બોલાવ્યો. મારા ઇલાજ પ્રમાણે ચાલવાની તેણે મને હા પાડી. મારા બાથથી અને સાદા ખોરાકથી ત્રણ અઠવાડીયામાં તે દરદ તદ્દન સાજું થઈ ગયું.

સુવારોગ—સુવાવડનો તાવ:—ઘણી સ્ત્રીઓ આ ખરાબ તાવની ભોગ થઇ પડે છે. બાળકને જન્મ આપ્યા પછી જે માતાના પેટમાં અને ગર્ભસ્થાનમાં કચરો રહી જવા પામે છે તેમને આવી જાતના તાવ આવે છે, આ કચરો કાઢી નાખવાથી જ તાવ જાય. સુવા-

વડ પછી રહી ગયેલો કચરો દરદ વધારવામાં મદદ કરે છે અને તેથી તાવ ચડે છે. મારા ફ્રીકશન બાથથી તાવ ઉતરી જાય છે. એક કેસમાં દાઇએ ગરમ પાટા બાંધ્યા એટલે અંદરની અને બહારની ગરમી વધી ગઈ. મેં તેને રોજ ફ્રીકશન સીટસ બાથ આપ્યા અને કેસ સુધર્યો. ઠંડા પાણીથી તેણીને પ્રથમ અગવડ તો પડી પણ તેથી જ તે સાજી થઈ. સાજા થતાં તેણીને માત્ર એજ દિવસ લાગ્યા હતા. આ બાઈ ગરમ પાણીથી કંટાળતી હતી જેથી મારે ઠંડા પાણી વડે ઉપચાર કરવો પડયો હતો. તેની શરીરની શક્તિ સારી હતી એટલે ઠંડા પાણીથી ચાલ્યું. ફ્રીકશન-બાથ કેટલા ઉપયોગના છે તે તમે જોઇ શક્યા હશો. આ બાઇને ડાકટર કહી ગયો હતો કે માથું ઠંડુ અને પેટ ગરમ રાખજો. આમ કર્યું હોત તો દરદ વધી જાત. ડાકટરો માથાંને ઠંડુ શા માટે રાખતા હશે તેની મને સમજણ પડતી નથી. ગરમી પેટમાં થાય અને નીકળી પણ તેજ રસ્તે જાય અને તેથી તેજ ભાગ વધારે ઠંડો રાખવો જોઇએ. માથું ઠંડુ રાખતાં ઉલટું લોહી વધું જોરથી ત્યાં વહે છે એટલે તાવ ઉલટો ચડે છે. એક વખતે એક બાઇને સુવાવડને બીજેજ દિવસે તાવ ચડયો હતો. ડાકટરોથી કાંઈ વળ્યું નહીં અને અઠવાડીયામાં તો ગાંડા જેવી બની ગઈ એટલે મને તાર કરીને બોલાવ્યો. મેં આવીને તાવ ઉતારવાના ઇલાજો લીધા. મેં રોજના ૩ થી ૪ ફ્રીકશન-સીટસ બાથ લેવરાવ્યા. દરેક બાથ ૧૫ થી ૩૦ મીનીટ ચાલતો. ૧૮ કલાકમાં તાવ ઉતરી ગયો. ખુબી એ હતી કે મેં ગરમ પાણી વાપરવા કહેલ પણ તેણે ઠંડું વાપર્યું. શરીર શક્તિ સારી હતી એટલે વાંધો આવ્યો નહીં. સુવાવડીના તાવમાં દાક્તરો બરફ આપી આપીને તાવને મગજમાં ચડાવી દે છે એટલે દરદી-ગાંડી-દીવાની બની જાય છે. મારા ઇલાજથી પેટનો કચરો કાઢી નાખવાથી ફાયદો થાય છે.

સ્હેલાઇથી અને સહીસલામતીથી સુવાવડ કેમ કરવી ?

કુદરતના કાયદા તળે આ આખું જગત પોતાનું કામ બજાવ્યા કરે છે. માણસ જાતની સુવાવડ બહુ જ ઉતરતા પ્રકારની હાલતમાં થાય છે. જાનવરો કુદરતી કાયદા બરાબર પાળે છે તેમની સુવાવડ વગર દરદે અને અડચણે કુદરતી રીતેથાય છે. પક્ષીઓ, બીલાડાં, હરણો, કુતરાં અને બીજાં હરકોઇ જાનવરોનો દાખલો લેશો તો માલૂમ પડશે કે તેમની સુવાવડ વખતે તેમના પાસે કોઇ પણ હોતું નથી અને તેમને સુવાવડનું દરદ પણ થતું નથી. સુવાવડનો વખત નજીક આવતો જાય છે તેમ તે લોકોને પ્રસવનો ભય પણ રહેતો નથી અને ખુશખુશાલ પોતપોતાનું કામ કર્યા કરે છે. મેં તો અનુભવ્યું છે કે ઘણાં ખરાં જાનવરો બચ્ચાંને જન્મ આપીને પાછાં પોતપોતાના કામ ઉપર મંડી જાય છે. જાણે કે કાંઇ બન્યું જ નથી.

એક વખત એક હરણી વીયાતી હતી. બચ્ચાંને જન્મ આપતી હતી, તેજ વખતે કોઈ શીકારીની બંદુકની ગોળી અકસ્માત રીતે તેણીને વાગી અને તે મરણ પામી. તે તો મરી ગઈ પણ તેનું બચ્ચું સહીસલામત અવતર્યું. માણસ જાતમાં સ્હેલાઇથી સુવાવડ કદાચ જ થાય છે. ઘણા બનાવોમાં કસુવાવડો થઈ જાય છે અગર બીજા અનેક બીગાડો થાય છે.

સુવાવડ વખતે સુયાણી કે દાયણ વગર હવે ચાલતુંજ નથી અને સુવાવડી સ્ત્રીઓ દિવસો સુધી બીછાનામાં પડી રહે છે. કારણ માત્ર એટલું જ કે માણસોને કુદરતના કાયદાથી ઉલટાં ચાલે છે જેથી કુદરત માણસ ઉપર વેર લે છે. માણસ જાત પોતે જ કુદરતથી ઉલટા કાયદાઓ કાઢી ખોટે રસ્તે દોરવાઇ જાય છે અને પછી કુદરતના કાયદાના ભંગની સજા ભોગવે એમાં નવાઇ શી છે? જે દિવસથી માણસ જાત કુદરતાના કાયદાનો ભંગ કરવા લાગી ત્યારથી જ દુઃખની શરૂઆત થઈ. જ્યાં કુદરતના કાયદા પળાતા હશે ત્યાં જ તમે સુખ જોશો. એક માતા તદ્દન તંદુરસ્ત હોય એટલે કે તેણીના શરીરમાં વધારાનો કચરો બિલકુલ ના હોય તો સુવાવડ સ્હેલાઇથી થશે અને બાળક પણ તદ્દન તંદુરસ્ત અવતરશે. બાળકોમાં માત પિતાનો રોગ ઉતરશે તો બાળકો પણ બિન તંદુરસ્ત રહેશે. સ્ત્રી પુરૂષનો સમાગમ થયા પછી ગર્ભ રહ્યો કે તેની સાથે જ તે ગર્ભમાં માબાપના ગુણ દોષ પોષાશે. નકામાં કચરાથી ભરપૂર માબા-પોના બાળકો તેજ કચરો લઇને અવતરશે અને તેથી જ હાલમાં બાળકોને જનમ્યા પછી તરત જ ગૌશિતળા મૂકવામાં આવે છે અને તરેહવાર ખોરાકો આપવામાં આવે છે. આથી બાળકોને વધારે ગેરલાભ થાય છે. બાળકના શરીરના વધારાના કચરાને અકુદરતી પોષણ મળતાં તે કચરો વધારે જોરથી શરીરમાં પ્રસરે છે અને નબળા અવયવોમાં જામી જાય છે. એના ઉપાય તરીકે પ્રથમ માબાપોમાંથી જ કચરો કાઢી નાખ્યા પછી જ ગર્ભાધાનની ક્રિયા થવી જોઇએ. આ પ્રમાણે ઉત્પન્ન થતાં બાળકો ભવિષ્યમાં હેરાન થતાં નથી અને રોગથી પીડાતાં નથી. ભવિષ્યની ઓલાદને વધુને વધુ તંદુરસ્ત બનાવવી હોય તો ઉપર જણાવ્યું તેમ કુદરતી નિયમો પાળી તંદુરસ્ત તન મન સાથે ગર્ભાધાન કરવું જોઇએ. અત્યારે તો માણસ જાત તંદુરસ્તીની બાબતમાં દિવસે દિવસે વધારેને વધારે નબળી પડતી જાય છે. કુદરતના કાયદા મુજબ શરીરનો સઘળો કચરો બહાર કાઢી શકાય એમ છે. બાળકોને નાનપણથી જ અકુદરતી ટેવ પાડવામાં આવે તો મોટપણમાં તેનો બાંધો નબળો થઇ જશે.

જાનવરોની તપાસ કરશો તો માલુમ પડશે કે સુવાવડ પછી તેઓ નબળાં પડી જતાં નથી. માણસોમાં તો બાળક પેટમાં હોય ત્યારથી જ પેટ માંદુ થઇ આવે છે અને આપણી સ્ત્રીઓને જેમજેમ વધારે બાળકોને જન્મ આપતી જાય છે તેમતેમ તેઓ વધારે બદસુ-રત થતી જાય છે. જે હવામાં સ્ત્રીઓ રહેતી હોય તે હવાથી અને જે ખોરાક તેઓ ખાતી હોય તે ખોરાક ચાલુ રાખ્યા છતાં તેઓ પોતાની ખુબસુરતી એટલે તંદુરસ્તી શા માટે ગુમાવે છે? કારણ એટલું જ કે ગર્ભ રહ્યા પછી પણ માણસો સ્ત્રી સમાગમ કરે છે ત્યારે જાનવરો તો ગર્ભ રહ્યા પછી એક બીજાના સામું પણ જોતાં નથી. આ રીતે માણસો કુદર-તના અનેક કાયદાનો ભંગ કરે છે અને તેથીજ ગર્ભીણી સ્ત્રીયોને ઉલટી થાય છે, ઝાડા થાય છે અગર બંધકોશ થઈ આવે છે, ગુમસુમ અને સુસ્ત બની જાય છે અને નહીં ખાવાની ચીજો ખાવાને લલચાય છે. સ્ત્રી સમાગમ માત્ર ગર્ભાધાન માટે જ છે, નહીં કે મોજશોખ માટે. આનું નામ તે કુદરતાના કાયદાનું પાલન જાનવરની માદા સંગ કર્યા પછી નર પાસે જતી નથી અને નર પણ માદાને અડકતો નથી. માણસ જાત કુદરતના કાય-દાના ભંગની અનેક સજાઓ ખમે છે.

ખરેખરી તંદુરસ્ત સ્ત્રી તેજ કહેવાય કે જેને ગર્ભ રહ્યા પછી પુરૂષના સમાગમની ઇચ્છા થતી જ નથી. અત્યારના જમાનામાં સ્ત્રી પુરૂષોનાં શરીરમાં વધારાના પદાર્થનો સંચય

એટલો બધો થઈ ગયો હોય છે તેઓને અકુદરતી વિષયવાસના થયાં કરે છે અને તેથી જ પોતાના મન ઉપર કાબુ નહીં રાખતાં ગમે એટલી છુટ લે છે. ગામડાંના ભરવાડો અને ખેડુતો એટલું તો સમજે છે કે પોતાના ઢોર ઢાંખરો એક બીજા સાથે વધુ સમાગમમાં આવી વધુ વિષય કરે છે તો જરૂર તેઓમાં રોગ ફાટી નીકળે છે. આ પ્રમાણે મનુષ્ય જાતમાં ક્ષયના દરદીઓને વધારે વિષયવાસના રહ્યા કરે છે.

ગર્ભાધાન કરવું અને વિષયની તૃપ્તિ કરવી એ બેમાં ઘણો તફાવત છે. વિષય તૃપ્તિ એ મોજશોખ છે. અને તેથી જેમ વધારે વિષય થાય તેમ વધારે લાલસા રહ્યા કરે છે. ગર્ભાધાન એ માત્ર કુદરતી સંબંધ છે અને તેમાં માત્ર માનસિક તૃપ્તિ છે. ગર્ભાધાનથી કુદરતી દુનિયામાં આબાદી અને વધારો થાય છે અને એજ હેતુ લક્ષમાં હોય છે. શરીરમાં વધારાના કચરાની જમાવટ થયેલી હોય એવાં સ્ત્રી પુરૂષોને અતિ વિષયની લાલસા રહ્યા કરે છે. સાદો ખોરાક, ખુલ્લી હવા અને તંદુરસ્ત શરીરવાળાં સ્ત્રી પુરૂષોને વિષયવાસના વધતી નથી પણ જે સંબંધ થઈ જાય છે તે માત્ર કુદરતી પ્રેરણાથીજ થઈ જાય છે. જ્યારે પણ સંભોગ કરવાની ઇચ્છા થાય ત્યારે માણસે કુદરતની સાથે મસલત કરવી અને પોતાના હવસને કાબુમાં રાખવા સારૂ કુદરતના કાયદા અને ધર્મ પાળવા. આવે વખતે વિષયાંધ માણસે મારી રૂઢી મુજબ પોતાના શરીરમાંનો વધારાનો કચરો કાઢી નાખવો એટલે વિષયની તૃષ્ણા પણ નાબુદ થઈ જશે. આ જમાનામાં તો બચ્ચું જન્મવાનું હોય તે પહેલાં તરેહવાર ફરીયાદો થાય છે. અત્યારે આપણે એવા અનેક દાખલા સાંભળીએ છીએ કે જેમાં બચ્ચું આડું અવતરે છે અથવા તો બાળકની માતાનો પ્રસવ માર્ગ બહુ જ ઓછો વિસ્તૃત થયો હોય છે અથવા તો બાળકનું માથું હદ બહારનું મોટું હોય છે. આ બધું અકુદરતી બનાવ જેવું છે અને તેનાં ફળ બચ્ચાંઓને અને માબાપોને ચાખવાં પડે છે. માના ગર્ભસ્થાનમાં કાંઇ નડતર કે નકામો પદાર્થ હશે તો ગર્ભસ્થાનમાં ગર્ભ ખોટી જગ્યાએ ઉછરશે, તેમ નહીં તો ગર્ભ રહ્યા પછી નહીં કરવાના આહાર વિહાર કરવામાં આવશે તો તેથી પણ ઉપલું જ પરિણામ આવશે. અકુદરતથી ગર્ભસ્થાન અને પેટ આમ તેમ ખેંચાય છે અને તેના ઉપર બોજો પડે છે. જ્યાંથી બાળક અવતરે તે જગ્યાએ જો નડતર બાઝી હશે તો સુવાવડ વખતે મુશ્કેલી નડશે અને વળી બાળકમાં પણ નકામો પદાર્થ ભરાઈ ગયો હશે તો ખાસ કરીને માથું મોટું થઇ જશે. શરીરના તમામ સાંધાઓ અને ભાગો સુજી આવ્યા હોય છે ત્યારે જન્મ આપવાની જગ્યાએ પણ અસાધારણ નડતર થઇ આવે છે. માટે જે સ્ત્રીઓમાં વધારાનો પદાર્થ ભરાયેલો હોય તેઓએ સુવાવડ દરમીયાન સોએ સો ટકા ભય સમજવો. જે સ્ત્રીના શરીરમાં વધારાનો કચરો એકઠો થયો હશે તેમને સુવાવડ વખતે ઘણું જ દરદ થશે કેમકે જે ભાગોમાં કચરો ભરાયો હશે તે ભાગો ઉપર દબાણ થવાથી તે ભાગો ઘણા જ ખેંચાશે. તંદુરસ્ત માતાને સુવાવડનો કશો ભય હોતો નથી પણ દરદી શરીરવાળી સ્ત્રીઓને જ ડરવાનું છે, કારણકે તેમણે કુદરતના કાયદાઓનો ભંગ કર્યો હોય છે. સુવાવડ વખતે હથીયાર વાપરવાં પડે અગર અંદર હાથ નાંખવા પડે એમાં ઘણાં જોખમ રહેલાં છે જે માટે એક દાખલો અત્રે રજુ કરીશ.

૩૬ વર્ષની એક સ્ત્રીને બીજી વખત દહાડા રહ્યા. સુવાવડ વખતે બે દિવસ સુધી રાત અને દિવસ પેટમાં દુઃખ્યા કરે પણ બાળક અવતરે નહીં. દાક્તરોએ તરેહવાર ઇલાજો

અજમાવીને કહ્યું કે બચ્ચું ખોટી જગ્યાએ ભરાઈ બેઠું છે માટે બહાર નીકળી શકશે નહીં અને બાળકની મા મરી જશે. હથીઆરોનો ઉપયોગ કરવા દેવા કરતાં તે સ્ત્રીએ મરવાનું વધારે પસંદ કર્યું, પણ કુદરતના કાયદા મુજબ ૨૪ કલાકના વધારે દુઃખાવા પછી બાળક પોતાની મેળે અવતર્યું, પણ જે હથીયારો પહેલાં દાક્તરોએ વાપર્યાં હતાં તેને પરિણામે આ બાઈ નવ અઠવાડીયાં સુધી બીછાનાંમાં બીમાર રહી અને આ બાઈ મજબુત બાંધાની ના હોત તો જરૂર તે મરણ પામત અગર કાંઈ ખામી રહી જાત. આ બનાવો બતાવે છે કે માણસ જાતની હિકમત અને કરામતો કરતાં કુદરત સૌથી વધુ સત્તા ભોગવે છે. મારૂં ધારવું તો એવું છે કે બનતાં સુધી બધું કુદરત ઉપર રહેવા દેવું તેજ ઉત્તમ છે. તે માટે કુદરતી સીટસ બાથ, ફ્રીકશન–બાથ વિગેરે ઉપયોગમાં લેવા. પેટ ઉપર કાદવ અને માટીના લેપ કરવા ને ભીના પાટા કરતાં સારા છે. એકેક કે બબ્બે કલાકે માટી બદલતા રહેવું.

પ્રસવ પહેલાં ઉતાવળથી વાઢકાપ કરવાથી ઘણી સ્ત્રીઓના નકામા જીવ ગયા છે. પ્રસવ પહેલાં કુદરતી વર્તન અને કુદરતી કાયદા નહીં પાળવાથી તેની સજા તરીકે પ્રસવ વખતે મરવા તૈયાર થવું પડે છે તે બધો વાંક જણનાર સ્ત્રીયોનોજ છે. જ્યાં જ્યાં મારા સીટસ બાથ અને ફ્રીકશન–બાથ બરાબર લેવાયા છે ત્યાં ત્યાં કામ બરાબર નિરવિઘ્ને પાર પડ્યું છે. બધી બાબતો કુદરત ઉપર છોડવામાં આવે તો જે હાની થાય છે તે થતી અટકે. મારા ઇલાજોથી છેલ્લાં કેટલાંક વર્ષોથી જે ગર્ભવતી સ્ત્રીઓ મારી રૂઢી મુજબ કામ લે છે તેમની સુવાવડ ઘણી જ સ્હેલી થાય છે. મારા ફ્રીકશન બાથ કેવું ઉત્તમ કામ કરે છે તે મારા ઉપર આવેલા સંખ્યાબંધ ઉપકાર પત્રોથી જણાઇ આવશે. પહેલાંથી જ ઉપાયો લઇ સુવાવડ વખતે કમોતે ન મરવું–તે ઉપાયો કર્યા વગર ગમે તેમ વરતી સુવાવડ વખતે મરવું તે કરતાં કેટલું બહેતર છે. જેઓ સ્હેલી સુવાવડ ઇચ્છતા હોય તેમણે ગર્ભાધાન કરતાં પહેલાં પોત પોતાના શરીરમાંનો નકામો કચરો કાઢી નાખવો જોઈએ જ. આ બધું મારા ઇલાજોથી ઘણું જ સ્હેલાઇથી બને છે.

એક બાઇ મારી સારવાર હેઠળ હતી. તેને આંતરડાંનો સંધિવા હતો અને તેના પેટમાં વધારાનો કચરો જામી ગયો હતો, તેને પાંચેક બાળકો થયાં હતાં પણ દરેક સુવાવડ વખતે તેને બે બે અને ત્રણ ત્રણ દિવસ સુધી દરદ અને દુઃખાવો થતો હતો. છઠું બાળક પેટમાં રહેતાં તેણે મારો ઉપાય અજમાવ્યો. અને ફ્રીકશન બાથ ચાલુ લીધા તો તેથી તેને વગર દરદે માત્ર એક જ કલાકમાં સુવાવડ થઇ. આથી તે બાઈનો કુદરત ઉપર વિશ્વાસ વધ્યો. આ બાઇને ઉપલી છેલી સુવાવડ વખતે વેણ એવી ઝડપથી આવવા લાગી કે તે ઘણી ખુશ ખુશાલ બચ્ચાંને જન્મ દઈ શકી. આ સુવાવડથી તેણી એટલી બધી ખુશ થઇ ગઇ કે તે મારા પાસે આવી. મને કહેવા લાગી કે જો આટલી સ્હેલાઇથી જણી શકતું હોય તો કેવી મજા. હવે મારી ઉમર તો પાકી જવા આવી છે અને મને વધુ બચ્ચાં થવાનો સંભવ નથી પણ આ છેલ્લી સુવાવડ વખતે મને બહુ જ ધાવણ આવે છે. આગલી કોઇ પણ સુવાવડમાં ધાવણ આવતું નહોતું. આ બધાને પોતાના શરીરમાંનો વધારાનો કચરો કાઢી નાખવા કેટલોક વખત મારા ઉપાયો ચાલુ રાખ્યા. એક બીજી સ્ત્રીએ મારા ઇલાજ લીધાથી માત્ર અરધા કલાકની પીડા પછી બચ્ચું અવતર્યું. ૧૮૯૦ના સપ્ટેંબર મહીનામાં એક બાઇ મને લખી જણાવે છે કે હું ૨૮ વર્ષની છું અને ૧૫ વર્ષની ઉમ્મરની હતી ત્યારથી

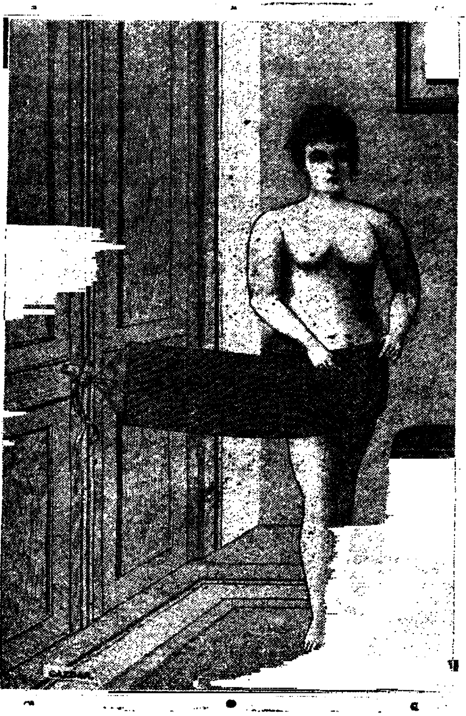
પેડુ અને મુત્રાશયના દરદથી હું હેરાન થતી હતી. હું ઇસ્પીતાલમાં ગઈ ત્યાં એકને બદલે બીજું દરદ ઉભરાઇ આવ્યું અને મને પેડુમાંથી લોહી પડવા લાગ્યું. મારાથી નહીં ઉઠાય કે નહીં બેસાય એટલું સખ્ત દરદ થાય. ત્યાંથી બીજી ઇસ્પીતાલમાં ગઈ તો ત્યા પણ મારૂં દરદ મટયું નહીં અને કોઇએ મારી ફરીયાદનું મૂળ શોધ્યું નહીં આ પ્રમાણે મેં દરેક ઇસ્પીતાલો બદલી પણ મારા દરદનો છેડો આવ્યો નહીં ! થોડો વખત સુધી મને રાહાત મળતી—ઠીક રહેતું—પણ પાછું એનું એ દરદ ઉભરી નીકળતું. એમનીટસની ઇસ્પીતાલમાં હું ત્રણથી વધુ મહીના રહી જ્યાં મારા ઉપર સેલીસીલીક એસીડ અને લ્યુનર કોસ્ટીક પણ અજમાવ્યાં. પાટા, બંધાણ, પોતા અને વીજળી પણ વપરાણી. ૧૮૮૦ માં લીપઝીક ખાતે ગઇ તો ત્યાં પણ મારે ઇસ્પીતાળમાં રહેવું પડયું. ત્યાં ચાર અઠવાડીઆં સુધી મારા છુપા ભાગની સારવાર કરવામાં આવી પણ કાંઈ વળ્યું નહીં. તે પછીના ચાર વર્ષ સુધી લીપઝીકના એક દાક્તરની દવા મેં લીધી. તેણે મારા મૂત્રાશય અને ગર્ભસ્થાનના સોજાને મટાડયો અને ત્રણ વર્ષ સુધી લાગટ ફ્રીન્ઝેન્સબાદ ખાતે મોકલી જ્યાં મેં કાદવ માટીના બાથ લીધા અને ત્યાંનું પાણી પીધું. કશાથી કાયમનો લાભ થયો નહીં. આખરે મારા ઉપર શસ્ત્રક્રિયા કરવાની સલાહ મળી અને લીપઝીકનાડૉએ શસ્ત્રપ્રયોગ કર્યો. થોડો વખત ઠીક પાછું તેમનું તેમ. તે પછી મેં ઘણા દાક્તરો બદલ્યા પણ બધાએ થાકયા. આખરે તમારા પાસે આવી અને તમારા ઇલાજો અજમાવ્યા. છેલ્લાં બે વર્ષ ઉપર મેં તમારી સારવારનો લાભ લીધો અને પહેલેજ દિવસે મારૂં દરદ દૂર થયું હતું અને ચાર અઠવાડીયાં પછી હું કામે વળગી હતી. તમારી રૂઢી મેં ચાલુ રાખ્યાથી અત્યારે બે વર્ષ વીતી ગયાં છતાં હું તંદુરસ્ત અને મજબુત છું. તમારો ઉપાય કર્યાને એક વર્ષ થયા પછી મેં પરણવાનું નક્કી કર્યું. મારાં સગાં સ્નેહીઓએ મને તેમ કરવાની ના પાડી અને ડાકટરોએ કહી દીધું કે જો દહાડા રહ્યા તો પ્રસવ સહીસલામત થશે નહીં. તમારી સલાહ લીધી અને તમારા ઉપચારો ચાલુ રાખ્યા પછી પરણી, ગર્ભવંતી થઇ અને તમે કહ્યું તેવું વર્તન રાખ્યું અને સુયાણીની મદદ વગર મેંતો બાળકને જન્મ આપ્યો. આ બધું તમારી રૂઢીના પ્રતાપે થયું છે.

મુ૦ લીપઝીક. લી૦ મીસીસ લુઇસ બી.

સુવાવડ પછી શું કરવું ?

એક સ્ત્રી તંદુરસ્ત હોય તો તેણે સુવાવડ પછી શું કરવું અને શું નહીં કરવું તે કહેવું ફોકટ છે. જાનવરોમાં છે તેમ કેટલીક જંગલવાસી સ્ત્રીઓમાં પણ એવું જોવામાં આવે છે કે જન્મ આપ્યા પછી માદાઓ તરતજ પોત પોતાને કામે લાગી જાય છે જ્યારે સુધરેલા દેશોમાં કે સુધરેલા જમાનામાં સ્ત્રીઓને સુવાવડમાં ૪૦ કે તેથી વધુ દિવસ સુધી સુવાડી મૂકવામાં આવે છે. આગલા જમાનામાં બહુ તો ૯ દિવસ સુવાડી રાખવામાં આવતી પણ હવે તો તે મુદત દિવસે દિવસે વધતી જાય છે. તે માત્ર એટલુંજ બતાવે છે કે સ્ત્રીઓની હાલત નબળી થતી જાય છે તેને લીધે તેના અંદરના અવયવો, જલદીથી પોતાની અસલ હાલતમાં આવી જતા નથી અને તે અવયવો અસલ હાલતમાં આવી જાય નહીં ત્યાં સુધી ઉઠવું બેસવું ભય ભરેલું છે.

મારા ઇલાજ મુજબ હું કહીશ કે જેવો બચ્ચાંને જન્મ આપવામાં આવ્યો કે સ્ત્રીએ જોઇએ એટલો આરામ લેવો અને પછી ફ્રીકશન–સીટસ બાથ લઇને પોતાનું સઘળું શરીર ધોઇ નાખવું. પાણી બહુ તો ૭૩ કે ૭૫ ડીગ્રી ગરમ રાખવું અને બેસવાની બેઠકથી બહુ તો ત્રણેક ઇંચ જેટલું ઉંચું રાખવું. બાથ પછી પેટ ઉપર એક પાટો બાંધવો. આ પાટો કેમ બાંધવો તે માટે આકૃતિ ૨૭ મી જુઓ.



પાટાનો એક છેડો બારણાં સાથે બાંધેલો છે જ્યારે બીજે છેડેથી સ્ત્રી પોતાના પેટ ઉપર પાટો બાંધે છે. આ પાટાથી અંદરના ભાગોને મજબુત ટેકો મળશે અને સ્ત્રી પોતે છુટથી ફરી શકશે. આ પાટો ૩–૪ અઠવાડીયાં સુધી બાંધી રાખવો. તાવ આવ્યા જેવું થાય તો ઉપર કહ્યા મુજબ બાથ લેવા એટલે પરસેવો મળશે.

બનતાં સુધી બાળકને માતાએ પોતેજ ધવરાવવું. બાળકને બહારના બનાવટી કોઇ પણ ખોરાકની બિલકુલ જરૂર નથી. માએ સાદો, હલકો અને કુદરતી ખોરાક લેવો અને ખરેખરી રૂચી થાય ત્યારેજ ખાવું કે પીવું. આવી રીતે વર્તવાથી તંદુરસ્ત માતાઓને પુષ્કળ ધાવણ આવશે.

બાળકોને કેવી રીતે ઉછેરવાં ?

કુદરતનું બારીક અવલોકન કરતાં માલમ પડશે કે મા અને છોકરાંનો સંબંધ બહુ નજીકનો છે. નાનપણમાં ઘણે ભાગે બાળકને માની પાસેજ રહેવાનું હોય છે કારણકે માની હુંફની બાળકને ઘણી જરૂર છે. બાળકને માથી દૂર રાખવું તે મોટી ભૂલ છે. આ અગત્યની બાબતને ઘણી માતાઓ વીસારી મૂકે છે.

એક કુટુંબમાં બોલાવવાથી હું ગયો. ત્યાં ત્રણ અઠવાડીયાના એક બાળકને મેં જોયું. તે પારણામાં જંપીને સુવેજ નહી. આથી માને ઘણી ફીકર થઈ. માને ખબર પડે નહીં કે બાળકને શું થયું છે. મેં પારખી લીધું કે બચ્ચાંનો ઝાડો કબજે થઈ ગયો છે અને પેટ બગડયું છે. તેને માની હોડની હુંફ–ગરમી–ની જરૂર હતી જેથી મેં ભલામણ કરી કે પારણામાં નહીં પણ તમારાં પડખામાં સુવારો. વળી મેં રોજના ત્રણ ફ્રીકશન હીપબાથ આપ્યા. આમ કરવાથી બાળક તરતજ સાજું થઇ ગયું.

અગાઉ જણાવી ગયો તેમ આ જમાનામાં ઘણીક માતાઓ પોતાનાં બાળકોને ધવરાવી શકતી નથી કારણકે તેમના થાનમાં ધાવણ હોતું નથી. ધાવણ વગર બાળકનું શરીર ખીલતું નથી. માતું નહીં તો ધાવતું દુધ ધવરાવવું સારૂં છે. પણ ધાવ કેવી હોય અને કેવી ન હોય તેની શું ખબર પડે. ધાવ કે ધવરાવનારી નર્સના શરીરમાં વધારાનો પદાર્થ એકઠો થઈ ગયો હશે તો સમજી રાખવું કે બાળક બહુ દુઃખી થશે. નર્સ કે ધાવ કેવી છે તે મારા સાયન્સની રૂઢી ઉપરથી હું તેનો ચહેરો જોઇનેજ પારખી કાઢું છું. સારી તંદુરસ્ત ધાવ ન મળે તો ગાયનું દુધ ગરમ કરીને ઠારીને પાવું. દુધ ગરમ કરવું પણ ઉકાળવું નહીં. બહુ ઉકાળેલું દુધ કઢાઇ જવાથી પચવું ભારે પડે છે માટે એકાદ ઉભરો આવે કે દુધને ઠારી નાખવું. દુધને બદલે બાળકોને અનેક બનાવટી ખોરાકો આપવામાં આવે છે પણ તે ખોરાક સ્હેલાઇથી પચી શકે તેજ આપવો સારો છે. ઉકાળેલા કરતાં વગર ઉકાળેલું દુધ જલદી પચી શકે છે અને પાચનશક્તિ સારી હોય તો ગરમ કર્યા વગરનું દુધ વધારે સારૂં, કારણકે જઠર રસ એવી બળવાન ચીજને કાઢી નાખી માત્ર સારો ભાગ પોતે લઇ લે છે.

બચ્ચાં માટે દિવસે દિવસે નવા નવા ફુડ–ખોરાક–નીકળતા જાય છે. આવા ખોરાકો અને સત્વો બાળકોની પાચનશક્તિને બગાડી નાખે છે કારણકે તેથી હોજરી ફુલે છે, જઠરાગ્નિ રૂંધાય છે અને બેચેની ઉત્પન્ન કરે છે. બનાવટી ખોરાકોથીજ બાળકોમાં મરણ પ્રમાણ

વધી ગયાં છે અને બાળકોમાં જે અનેક રોગ જોવામાં આવે છે તેનું કારણ પણ આ બનાવટી કુડો–ખોરાકો જ છે. ઉકળેલાં દુધ કરતાં આવાં બનાવટી કુડો–ખોરાકો કે જે મોટે ભાગે સડી ગયેલા જ હોય છે તે વધારે નુકશાન કરે છે.

બાળકને માનું ધાવણ નહીં મળવાથી બહુજ હેરાન થવું પડે છે. બનાવટી કુડોથી હોજરી બગડે છે. બાળક માટે કુદરતનું ફરમાન તો એવું છે કે તેના પેટમાં જે દુધ જાય તેને બહારની હવા નહીં લાગવી જોઇએ. મતલબ કે માનું ધાવણ જ ધવરાવવું જોઇએ. દુધ તો પેટમાં ગયા પછી ફાટી જાય છે પણ ધાવણ ફાટતું નથી. માનું દુધજ ખરૂં કૌવત અને પોષણ આપે છે. દુધ જેટલું હવાના સમાગમમાં આવે એટલું પચવામાં ભારે. આથી ઉતરતું દુધ ગાયનું છે પણ તે તદ્દન તાજું હોવું જોઇએ અને વળી ગાય પોતે તંદુરસ્ત હોવી જોઇએ. જાડી અને માતેલી ગાયનું દુધ ખરાબ હોય છે કારણકે જાડાપણું તે વધારાનો કચરોજ છે. હાલના જમાનામાં તંદુરસ્ત ગાયો મળતી નથી તો તદ્દન ચોખું દુધ તો કયાંથીજ મળે ? ગાય કે દુધ સારાં ન હોય તો યુરોપ જેવા દેશોમાં ઓટ નામનું અનાજ થાય છે તેની કાંજી પાવી સારી છે. આ કાંજીમાં મીઠું, ખાંડ કે માખણ નાખવુંજ નહીં. જવના દાણાને બરાબર સુકવીને કરેલો લોટ વપરાય છે પણ તે બાળકો માટે ઉત્તમ ખોરાક નથી. શેકેલા કે તાજા જવના લોટની કાંજી વપરાય છે. બાળકોને કેમ ઉછેરવા તે વિષે મેં એક નાનું પુસ્તક લખ્યું છે, જેમાં પુરતી સમજણ આપવામાં આવી છે.

આજના જમાનામાં ઘણાં માબાપો પોતાનાં બાળકોને ઉછેરવાનું કામ ઘણું કંટાળા ભરેલું લેખે છે તે બહુ શોકજનક બીના છે. કેટલાક માબાપો બાળકો માટે ઘણીજ કાળજી રાખે છે છતાં ચાલ ચલણમાં ખરાબ હોય છે અને મગજ ખીલી શકતાં નથી. કેટલાક પોતાનાં બાળકો માટે ઘણી ઘણી મહેનત લે છે પણ તેઓ સુધરતાં નથી. તેનું કારણ એવું નથી કે એ તો એવોજ જમાનો છે. આ માન્યતા ખોટી છે. ખરૂં કારણ તો એ છે કે યુવાન બાળકોમાં વધારાનો કચરો ભરેલો હોય છે જેથી તેનું શરીર અને મન બગડેલાં રહે છે. તે કચરો કાઢી નાખવામાં આવે તોજ કુદરતી બક્ષીસો મળે. ખરાબમાં ખરાબ છોકરાં મારા ઉપચારોથી સુધર્યાં છે. જે બાળકો જાણી શકતાં નહોતાં તેમના શરીરનો નકામો પદાર્થ કાઢી નાંખ્યા પછી તેઓ વિદ્વાન થઇ ગયા છે એવા અનેક દાખલા મારી પાસે છે. દરેક માબાપ મારી રૂઢી સમજતાં હોય અને ચહેરો જોઇને રોગ પારખવાની મારી વિદ્યા સમજતાં હોય તો બાળકો ઉછેરવાં એ તો માત્ર ગમ્મત અને મોજ છે.

મારાં સાયન્સથી બાળકોના શરીરમાં વધારાનો કચરો એકઠો થયો છે કે નહીં તે પારખી શકાય છે અને તેનો ઇલાજ લઇ શકાય છે. તંદુરસ્ત બાળકો કદિ કંટાળો આપતાં નથી કે પજવતાં નથી પણ સદા આનંદ આપે છે. આ બધું સમજતાં હોય તો માબાપો બાળકોને ઉછેરવામાં કંટાળે નહીં પણ આનંદ માને.

એક બીજી મુખ્ય બાબત એ છે કે બાળપણમાં છોકરાંને વિષય લાલસા ઉત્પન્ન થાય છે જેથી તેઓમાં કુટેવો દાખલ થાય છે અને આડે માર્ગે દોરાય છે. લોકો તે ઉપર ઢાંકપીછોડો કે અખાડા કરે છે પણ તેથી તો વળી વધારે બિગાડ થાય છે. સુધારોજ કરવો હોય તો વળી શરમાવું કેવું ? જાનવરોમાં વિષય વાસના વધે છે તો જરૂર તેઓમાં રોગ ફાટી નીકળે છે. ખરૂં કારણ જાણ્યા વગર આપણા લોકો તરેહવાર ડહાપણડોળના ઇલાજો

અજમાવે છે પણ તે ખોટું છે. શરીરમાં ખરાબ લોહી એકઠું થાય છે ત્યારેજ હવસ ઉત્પન્ન થાય છે. વિષયની તૃપ્તિ માટે ગમે તે ઇલાજો લેવાનું મન થાય છે કારણકે ખરાબ લોહી ઉકળ્યા કરે છે! અરે તેમ થાય છે તેથીજ અનેક કુટેવો પડે છે. છોકરાંઓમાં કુટેવ પડે ત્યારે માનવું કે તેનાં આંતરડાંઓમાં વધારાના કચરાવાળું લોહી એકઠું થયું છે- મારા ઉપાયોથી લોહી સાફ થવાથી કુટેવો મટી જાય છે. કેટલાંક બાળકો પોતાના ખાનગી ભાગોને ગમે તેમ ચુંથે છે અને તે માટે માબાપો તેને સજા કરે છે પણ સજા કરવાથી કાંઇ વળતું નથી. તેમ કરવાનું ખરૂં કારણ નાબુદ થવું જોઇએ. બહારની ધાકથી બાળકોનો અંદરનો હવસ–વિષયલાલસા–તો જતોજ નથી. મારા અનુભવથીજ હું કહી શકું છું કે ફ્રીકશન–બાથજ એ માટે ખરો ઇલાજ છે. એ બાથ સાથે સાદો પચી શકે એવો કુદરતી ખોરાક આપવો. આ પ્રમાણે વર્તવાથી બાળકોમાંથી હવસ–વિષય લાલસા-જતી રહેશે. હસ્ત મૈથુન–હાથરસ–ની બુરી ટેવ શરીરમાં વધારાના પદાર્થના સંચયથીજ પડે છે. આ કચરો કાઢી નાખવાથી તે ટેવ અને તેના વિચારો નાબુદ થાય છે.

આ પ્રમાણે મારી સીસ્ટીમ મનુષ્યજાતની નીતિ રીતિ ઉજ્જવળ અને નિષ્કલંક રાખવાને માટે સર્વોત્તમ છે. તેથી ભવિષ્યની પ્રજા ઉન્નત્તિ પામે છે. મારી દલીલો એટલી અગત્યની છે કે તેના ઉપર દરેક માણસે ધ્યાન આપવું અને મારા આ સત્ય સિદ્ધાંતને ગળે ઉતારીને તેની સત્યતાની પોતે ખાત્રી કરી લેવી એ દરેક માણસની ફરજ છે.

ભાગ ૪ થો.

સાજાં થયેલાં દરદીઓના હેવાલો
અને
તેઓ તરફથી મળેલા ઉપકાર માનનારા પત્રો.

મારા ઉપાયો કેવા કાર્યસાધક અને અકસીર નિવડયા છે તે વિષે વિષે દૂર દેશા-શાવરોમાં રહેતા માણસોની ખાત્રી કરવા માટે મને મળેલા ૧૦૩ થી વધુ હેવાલો અને પત્રોની ખરી હકીકત અહીં હું રજુ કરૂં છું. મને મળેલાં આ સર્ટીફીકેટો-પ્રમાણુ પત્રો-મારે વગર માગ્યે મને મળેલાં છે. સાજાં થયેલાં દરદોના હેવાલો અને ઉપકાર માનનારા પત્રો વાંચનારાઓ મારી આ વિદ્યાનો ફેલાવો દુઃખદરદથી પીડાતાં માણસોમાં કરો એમ હું ઇચ્છું છું.

પત્ર નં. ૧ લો. સામાન્ય નબળાઇ, અનિદ્રા, આંતરડાંનો સોજો, અને પથરી- મીસીસ આર ને એટલી બધી કબજીઆત રહેતી કે દવાઓ અને પાણીની પીચકારી-બસ્તી વગર તેને ઝાડો ઉતરતોજ નહીં. સાથે સાથે તેણીને પથરી પણ હતી જેથી પેટમાં દુઃખાવો રહેતો. તેની ભૂખ અને ઉંઘતો ઉડીજ ગયાં હતાં. ઘણો વખત ગયા પછી દાક્તરોએ શસ્ત્ર-ક્રિયા વડે પથરી કાઢવાનું કહ્યાથી તે બાઇ મારા પાસે આવી. મેં રોજના ૩ થી ૫ ફ્રીક-શન બાથ, અઠવાડીયાંના એકાદ સ્ટીમ-બાથ અને કુદરતી હલકો સાદો ખોરાક એ પ્રમાણે ઉપચારો કર્યા. તેથી પહેલાજ અઠવાડીયામાં ફાયદો જણાયો. બીજે અઠવાડીએ ઉંઘ આવવા માંડી અને ભૂખ ઉઘડી. ત્રીજે અઠવાડીયે જ્ઞાન તંતુઓની નબળાઈ દૂર થઈ. ચોથે અઠ-વાડીએ દુર્ગંધવાળો કાળો મળ ઝાડામાં દેખાયો. શરીરનું વજન ૩૦ રતલ ઘટયું અને પેટ મોટું હતું તે કુદરતી થયું. પથરી પીગળીને પેસાબદ્વારા નીકળી ગઇ. સાતમે અઠવાડીએ આ બાઇ તદ્દન સાજી થઇ.

પત્ર નં. ૨ જો. શ્વાસનળીની શરદી, ઠંડા પગ, પેટની ફરીયાદ, લીવ-રનું દરદ—એલ બાળા મી **એચ.** ઉમર વર્ષ ૨૭. આ માણસને મારાં ફ્રીકશન-હીપ-બાથ અને તે પછી ફ્રીકશન સીટસ-બાથ તથા સાદો ખોરાક આપ્યાથી તેના ઉપલા રોગ મટી ગયા. પેટ તો બીજે દિવસથીજ સુધરવા લાગ્યું. ત્રણ અઠવાડીયામાં તમામ દુઃખ નાબુદ થયું. પગને માટે કાંઇ લગાડયા વિના કુદરતી ગરમી તેમાં આવી અને તે ગરમ થયા.

પત્ર નં. ૩ જો—કેન્સર-નાસુર-બ્રાઝીલનો ૨૫ વર્ષનો એક યુવાન શરીરે ચાંદાં નીકળવાથી પીડાતો હતો. આઠ વર્ષથી તે વધ્યે જતાં અને ગરદનથી પેટ સુધી પહોંચ્યાં હતાં. ખોરાક ખાધા પછી દરેક ગાંડો અને ચાંદાંમાંથી લોહી વહેતું. તેના ગળામાંથી એવી ખરાબ બદબો છુટતી કે કોઇ પણ માણસથી તેના પાસે ઉભી શકાયજ નહીં. આ માણસે આપઘાત કરવાનો વિચાર કર્યો અને તે મારા આગળ આવ્યો. મારા ઇલાજેથી પહેલા

ત્રણ મહીનામાં કેન્સરની ગાંઠો પીગળવા લાગી અને તેથી તેને ઘણુંજ દરદ થતું અને વળી દિવસે દિવસે કેસ બગડતો હોય એવું લાગ્યું. મારા ઉપાયો ધિરજથી ચાલુ રાખ્યાથી આ માણસ એક વર્ષમાં તદ્દન સાજો થઈ ગયો. આજે તે માણસ મારા સાયન્સનો એક ચુસ્ત હિમાયતી છે.

પત્ર નં. ૪ થો. કમળો, નબળાઇ, માથાનો દુ:ખાવો—લીપઝીકની મીસીસ એલ. ની ૧૩ વર્ષની ઉમરની પુત્રીને ૧૮૮૭ ની વસંત ઋતુમાં ઉપલાં દરદો જણાયાં. કમળા વિગેરેથી શરીરમાં ગરમી બેહદ વધી ગઇ અને તાવ સખ્ત ચડયો. શરીરમાં નકામા પદાર્થનો ચડેલો ઉભરો કાઢી નાખવા માટે એ રોજના ૩ ફ્રીકશન–બાથ અને સાદો ખોરાક આપવા માંડયો. પખવાડીયામાં કમળો મટી ગયો અને સાજી થઇ ગઇ.

પત્ર નં. ૫ મો. હાડકાંનો ક્ષય-ડબલ્યુ. ના મી. ઓ. એચ. હાડકાંના ક્ષયથી પીડાતા હતા. આઇડોફોર્મ, કાર્બોલીક એસીડ, કોરોસીવ સબ્લીમેટ વિગેરે ઉપાયો ૯ મહીના સુધી કરી જોયા પણ કાંઈ વળ્યું નહીં. બન્ને પગ ઉપર ઘણી વખત શસ્ત્રપ્રયોગો કરવામાં આવ્યા હતા અને હાડકાંના કેટલાક ટુકડા કાપી કાઢવામાં આવ્યા હતા. આથી કરીને દરદીની હાલત એવી થઇ પડી કે તે હાલી ચાલી શકે નહીં, આ કેસ મેં હાથમાં લીધો અને ત્રણ મહીનામાં પગ ઉપરના સોજા ઉતર્યા અને જાણી જોવાં સુજેલાં હાડકાં મજબુત અને પાતળાં થયાં. તે પછી તે હાલતો ચાલતો થઈ ગયો.

પત્ર નં. ૬ થો. ખોડાવું, લગડાવું વિગેરે—કે. ખાતેનો **ઓસવાલ્ડ** ઝેડ નામનો ૧૨ વર્ષનો એક છોકરો શરદી અને ખાંસીથી પીડાવા લાગ્યો. લાંબા મંદવાડ અને દવા-દારૂથી તે એટલો તો અકડાઇ ગયો કે તેનાથી ન ઉઠાય કે ન ફરાય. પગતો સાવ અકડ થઇ ગયા. મેં તેના પગને માટે તો કાંઈ કર્યું નહીં. માત્ર ફ્રીકશન–બાથ આપ્યા કર્યો. ૧૫ દિવસમાં તે છોકરો લાકડી કે ઘોડી વગર ચાલવા લાગ્યો અને સખ્ત થઈ ગએલું માંસ મહીના પછી નરમ પડયું અને લંગડાવાનું મટી ગયું. ૭ મહીનામાં તદ્દન તંદુરસ્ત થઈ ગયો.

પત્ર નં. ૭ મો—નબળાઇ, પીઠમાં દરદ, હાથપગ ઠંડા, લોહીની અછત— આ બધાં દરદો સુધારીને એક બાઈની સુવાવડ મેં સ્હેલી કરી આપી. **પી.** નજીકના **ડબલ્યુ.** ખાતેની મીસીસ ઈ. ઉપલાં દરદોથી પીડાતી હતી અને વળી સગર્ભા હતી. હું રોજનો એક હીપ–બાથ અને બે ફ્રીકશન–બાથ–આપતો અને પછી તે તડકામાં બેસતી. ખોરાક તદ્દન હલકો આપતો. એક અઠવાડીયા પછી તે બાઈ મારી પાસે ફરીથી આવી અને તેણે મને જણાવ્યું કે તમારી સલાહ મુજબ વર્તવાથી મને ઘણો ફાયદો થયો છે. થોડા મહીના પછી તે બાઇને સુવાવડ આવી જે ઘણીજ સરળતાથી થઇ અને દરવખતે જે હેરાનગતી તેને ખમવી પડતી અને સુવાવડ પછી જે લોહી જતું હતું તેમાંનું કાંઇ આ વખતે નહોતું. ધાવણ પણ પુરતા જથ્થામાં આવતું હતું. આ પ્રમાણે તે બાઇની તબીયત દરેક રીતે સુધરી ગઈ હતી.

પત્ર નં. ૮ મો—ગડગુમડ—આશરે ૯ વર્ષની ઉમરની ઇ. કે. નામની એક છોકરીની ગરદન ઉપર ડાબી બાજુએ ગાંઠ હતી જે આગળ જતાં વધીને ઇંડાના કદ જેવડી થઈ. મેં તેને રોજ હીપ–બાથ અને ફ્રીકશન–બાથ આપ્યા અને અઠવાડીયામાં બે વખત સ્ટીમ–બાથ આપ્યો. આ પ્રમાણે ત્રણ અઠવાડીયા ચાલુ રાખ્યા પછી તે છોકરીને સ્ટીમ–બાથ લેતાં ગુમડાંને લીધે અડચણ પડવા લાગી જેથી ગરમ પાણીનો સુકો શેક આપવામાં

આવ્યો. ગુમડું ફાટયું અને પરૂ વહેવા લાગ્યું અને નજીકમાં બીજું ગુમડું થયું તે પણ વહેવા લાગ્યું. એક મહીના પછી બધું સારૂં થયું અને પાંચ અઠવાડીયાં વિત્યા કેડે તો તે છોકરી નિશાળે જવા લાગી. ગરદન ઉપર ગુમડાંની નિશાની પણ રહી નહીં.

પત્ર નં. ૯ મો. છાતી અને નાકનું નાસુર—લીપઝીક પાસે **રીયુડનીટસના** એક કસાઈની સ્ત્રી મીસીસ **એસ.** ને ઉપલું દરદ થયેલું તે માટે અનેક ઉપાયો કરેલા પણ બધા ફોગટ ગયા હતા એટલે તે મારી પાસે આવી. મેં તેને જોઈ તેજ કહ્યું કે તમારી હાલત ખરાબ છે. અરધું નાક તો ખવાઇ ગયું હતું. કપાળ ઉપર બે ગડ ફાટફાટ થઇ રહ્યાં હતાં. છાતી ઉપર સોજો ચડયો હતો. મેં મારા ઉપાયો ચાલુ કર્યા અને ધાર્યા કરતાં જલદી ફાયદો થયો. પ્રથમ કપાળ ઉપરના ગડ મટી ગયાં અને છાતી ઉપર રૂઝ આવવા લાગી. થોડાક મહીના પછી તબી-યત સુધરી અને નવ મહીના પછી તદ્દન આરામ થઇ ગયો અને બીજી તંદુરસ્ત સ્ત્રીઓની પેઠે પોતાને કામે વળગી.

પત્ર નં. ૧૦ મો–પગ ઉપર ખુલ્લાં ગુમડાં–મારી રૂઢી મુજબ પોતાને કેટલો ફાયદો થયો તે બ્રાઝીલના એક સ્કૂલ માસ્તર મી. **એફ.** લખી જણાવે છે કે સાત વર્ષથી મને પગ ઉપર ખુલ્લાં ગુમડાં થયાં કરતાં હતાં અને મારી ખરી મહેનતના બધા પૈસા દવામાં જતા હતા. કોઇ પણ ઇલાજ લાગુ પડયો નહીં. એક પ્રસંગે તમારૂં પુસ્તક અચાનક મારા હાથમાં આવ્યું અને તે વાંચી તમારી રૂઢીના ઇલાજો અજમાવ્યા. મેં ફક્ત હીપ બાથ લીધા અને એક વર્ષ પછી હું તદ્દન સાજો થઈ ગયો. આ માણસે ફ્રીકશન બાથ લીધા હોત તો જલદીથી સાજો થાત. તેણે પોતાનો આ હેવાલ **પોર્ટો એલીગ્રે** ખાતે પ્રગટ થતા એક જર્મન વર્તમાન પત્રમાં પ્રગટ કર્યો હતો.

પત્ર નં. ૧૧ મો–મૂત્રાશય અને મૂત્રમાર્ગનો રોગ, જલંદર અને લીવરનું દરદ—પી. ખાતેની મીસીસ **બી.** ઉપલાં દરદોથી પીડાતી હતી. ઘણા ઉપાયો કર્યાથી અને દવાઓ ખાધાથી કાંઇ ફાયદો થયો નહીં એટલે તેણે મારા ઇલાજો કર્યા. મેં તેણીને રોજ હીપ–બાથ અને ફ્રીકશન–બાથ આપવા માંડયા અને ખોરાક પણ તદ્દન કુદરતી હલ-કોજ આપ્યો. દરદ જતાં જતાં વધુ દુ:ખ દેતું ગયું અને વચમાં તેણીની તબીયત બહુજ ખરાબ થઇ. તેની પુત્રીએ તેણીને બરાબર સમજાવી નહીં હોત તો અધવચથીજ તે મારા ઇલાજો પડતા મૂકત. આખરે તેની ધિરજનો બદલો મળ્યો, તેનું દરદ ધિમે ધિમે નરમ પડયું. સાજી થઇને મારી આગળ રિપોર્ટ કરવા માટે આવી ત્યારે કોઇ માનેજ નહીં કે આ બાઇને આવાં ભયંકર દરદો થયાં હશે.

પત્ર નં. ૧૨ મો—હૃદય રોગ અને આંખો આગળ કાળા ડાઘા. કોઈ પણ માણસને ઉપરથી કાંઇ પણ કર્યા વગર આંખો આગળ કાળા ડાઘા દેખાય ત્યારે જાણવું કે તેના શરીરમાં પુસ્કળ કચરો એકઠો થયો છે કેમકે એ બહારના પદાર્થમાંથી જંતુઓ થાય છે તે આંખો આગળ ભરાઇ પેસે છે જેથી એવી રીતે ત્યાં કાળા ડાઘા દેખાય છે. સીસ્ટ-મને સારી કરવાથી તે પણ દૂર થશે. તેનો પુરાવો **બી.** ખાતેના મી. **એફ. એચ.** સોલી-સીટર કે જેને પણ જડ ઘાલી બેઠેલા હૃદયના દરદમાં મારા ઈલાજોથી ફાયદો થયો હતો તે ઉપરથી મળી આવે છે.

પત્ર નં. ૧૩ મો—ઝાડા અને મરડો. મીસીસ બહેડસુ નામની અમેરીકન બાનું

ઝાડા અને મરડાથી પીડાતી હતી. ચાર વર્ષ વીતી ગયા પણ દરદ મટે નહીં અને સંખ્યાબંધ વૈદ્યોના ઇલાજો કારગત લાગ્યા નહીં. મેં પચી શકે એવો ખોરાક આપવા માંડ્યો અને ઠંડા ફ્રાકશન-બાથ રોજના ત્રણ અને દર અઠવાડીએ ત્રણ સ્ટીમ બાથ. ત્રણ અઠવાડીયાંમાં બધું દરદ મટી ગયું.

પત્ર નં. ૧૪ મો—લીવરનું દરદ, આંતરડાંનો સોજો, પગ ઉપર પરસેવો વળવો વગેરે. ડી. ખાતેના મી. **એમ.** લાંબા વખતથી ઉપલાં દરદો ભોગવતા હતા. દાક્તરોની દવાથી કાંઇ વળ્યું નહીં. સપ્ટેમ્બર મહીનામાં તેણે મારા ઇલાજો શરૂ કર્યા અને એકદમ ફાયદો થયો. પ્રથમ તો પાચનશક્તિ સુધરી અને વધારાનો પદાર્થ બહાર નીકળી ગયો. બે મહીનામાં તેનું વજન ૧૫ રતલ ઘટ્યું. આ પ્રમાણે તેના શરીરનો વર્ષોથી જામી ગયેલો કચરો બહાર નીકળી ગયો અને પગનો પરસેવો ગંધ મારતો હતો તે હવે કુદરતી થઈ ગયો.

પત્ર નં. ૧૫ મો—બરડાની કરોડનો ક્ષય. એમ. ખાતાનો એક કંપોઝીટર જેનું નામ **એમ.** હતું તે બરડાની કરોડના ક્ષયથી પીડાતો હતો. લીપઝીકની યુનિવર્સિટીના ક્લીનીકના દાક્તરે કહી દીધું હતું કે તારૂં દરદ સારૂં થશે નહીં. એક વર્ષ તો તે હોસ્પીટલમાં પડ્યો રહ્યો. તે નિરાધાર થઇ ગયો અને સગાં વહાલાં તેને ખાવાનું આપતા. મારા ઇલાજોનાં વખાણ સાંભળી તે બાપડો બે ઘોડીના ટેકાથી ચાલતો મારી પાસે આવ્યો. આ વખતે તેની હાલત ઘણી બગડેલી હતી. મેં તેને તપાસ્યો તો તેના બરડામાં બહારનો ઘણો પદાર્થ જામી ગયેલો માલૂમ પડ્યો. તેના શરીરમાં ગરમી પણ ઘણી હતી. મેં તેને ૬૮ અને ૭૨ ડીગ્રી સુધીના હીપ-બાથ આપ્યા. ખોરાકમા માત્ર ફળ અને શાકભાજી. ત્રીજે ચોથે અઠવાડીએ એકાદ સ્ટીમ-બાથ પણ આપતો. ત્રણ મહીના પછી તે લાકડીના ટેકા વડે ફરતો થયો અને ૭ મહીના પછી તો લાકડીનો ખપ પડતો નહોતો. આ પ્રમાણે ધિમે ધિમે તબીયત સુધરી ગઇ અને તે કામ ધંધે લાગ્યો.

પત્ર નં. ૧૬ મો—અનિયમિત ઋતુ આવવું અને લોહીનું ઘણું જવું. લીપઝીકમાં રહેતી મીસીસ ડબલ્યુ. ઉપલા દરદથી આઠ વર્ષથી પીડાતી હતી અને ઘણા વખત સુધી ઋતુ-માસિક માંદગી-બંધ પડી જતી હતી. કોઇકોઇવાર હદ ઉપરાંત લોહી જવાથી નબળાઈ બહુ આવી જતી. તેણીએ ડો. **એસ.** નામના વૈદ્યની લાંબો વખત દવા લીધી હતી પણ તેથી કશો ફાયદો થયો નહોતો. વળી તે બાઇ સ્ત્રીઓ માટેની લીપઝીકની ક્લીનીક ઇસ્પીતાલમાં જઇ આવી હતી પણ આરામ થયો નહોતો. મારા પાસે આવતાં મેં તેણીને ફ્રીકશન-સીટસ-બાથ લેવાનું કહ્યું અને કુદરતી ખોરાક ઉપરજ રહેવા ફરમાવ્યું જેને પરિણામે તરતજ ફાયદો થયો અને તેની ફરીયાદો ધિમે ધિમે દૂર થઈ અને ગયેલું કૌવત અને શક્તિ પાછાં પ્રાપ્ત થયાં.

પત્ર નં. ૧૭ મો—મોઢાં ઉપરનો રતવા. એક બાઇને મોઢા ઉપર સખત રતવા થયો હતો. મારી સલાહ લેવા આવતાં મેં તેણીને મારા ઉપાયો ઉપરાંત ફ્રીકશન-બાથ લેવાનું ફરમાવ્યું. પ્રથમ તો મારા ઉપાયોથી મોઢા ઉપર પુષ્કળ ગરમી ઉભરાઇ જેથી ફ્રીકશન બાથ બબે કલાક સુધી આપવો પડતો હતો. તાવની ગરમી ઓછી કરવા અરધા અરધા કલાકે બાથનું પાણી બદલવામાં આવતું હતું. માથા માટે રોજ એકાદ સ્ટીમ-બાથ આપવામાં આવતો હતો અને તે પછી વળી પાછો ફ્રીકશન સીટસ-બાથ આપવામાં આવતો હતો.

આથી દરદીને રોજ રોજ આરામ થતો જતો હતો. અઠવાડીયાં પહેલાં તો દરદ તદ્દન સાજું થઈ ગયું અને તે બાઇ તંદુરસ્ત અને સાજી તાજી થઇ ગઇ.

પત્ર ૧૮ મો—કાનનું વ્રણ અને કાનમાં અવાજ થવા. જી. ઝેડ. ખાતેનાં મીસીસ **એલ.** ને ડાબા કાન ઉપર અખરોટ જેવડું એક મોટું ગડ હતું જેથી ડાબા કાનમાં અવાજ થયા કરતા હતા. ત્રણ વર્ષ સુધી તે બાઇએ અનેક દવાઓ કરી પણ કાંઇ વળ્યું નહીં અને શસ્ત્ર પ્રયોગની વાત આવતાં તે મારા પાસે આવી. મેં તેણીને મારા ઇલાજો લેવા કહ્યું. તેથી પહેલે દિવસે જ ફાયદો જણાયો. ૭ અઠવાડીયામાં તો તેણીનું દરદ તદ્દન નરમ પડી ગયું.

પત્ર નં. ૧૯ મો—બરડાની ચસક. મી. એચ. નામના માણસને આ દરદ થયું હતું. તેણે હોમીયોપથી અને એલોપથી દવાઓ વાપરી હતી અને કુદરતી નેચરક્યોરનો પ્રયોગ પણ અજમાવ્યો હતો પણ કશું વળ્યું નહીં. મારા પાસે આવતાં મને માલમ પડ્યું કે પછવાડેના ભાગમાં નકામો પદાર્થ એટલો ચોટી બેઠો હતો કે તેને ત્યાંથી ખસેડતાં ઘણો લાંબો વખત લાગ્યો. હમેશાં કેટલાક ફ્રીકશન–બાથ આપવામાં આવતા હતા. દરદીને બંધબેસતો ખોરાક દેવામાં આવતો હતો; અઠવાડીએ બે સ્ટીમ–બાથ આપવામાં આવતા હતા. પાંચ મહીને દરદીને સંપૂર્ણ આરામ થયો.

પત્ર નં. ૨૦ મો. નબળાઇ—એસ. ખાતેના મી. **જી.** તદ્દન નબળા થઇ ગયા હતા. ઘણા ઘણા ઉપાયો કર્યા પણ કાંઇ વળ્યું નહીં. ઘેર બેઠાં તેણે મારા ફ્રીકશન–સીટસ અને હીપ–બાથ લીધા. હલકો ખોરાક લીધો એટલે તેની નબળાઈ ૭ અઠવાડીયામાં નાબુદ થઈ ગઇ.

પત્ર નં. ૨૧ મો. બાળકને થયેલો બંધકોશ—રેવરન્ડ મી. ક્યુ. નું ૭ મહીનાનું બાળક બંધકોશનું દરદ ભોગવતું હતું. સંખ્યાબંધ દવાઓ વાપરી પણ તે મટ્યું જ નહીં. બાળકને દુધ ઉપર જ રાખવામાં આવતું હતું અને તે હમેશાં ત્રણ વખત ઉકાળવામાં આવતું હતું. આથી તે બાળકના શરીરમાં નકામો પદાર્થ વધી ગયો અને ગરમી પણ વધી ગઈ જેથી તાવ આવતો અને દિવસમાં બાર બાર વખત તાણ આવી જતી હતી. તેના બાપે ઠંડા પાણીનાં પોતાં મૂક્યાં તેથી આરામ થયો પણ બંધકોશનું કારણ તો દૂર થયું જ નહીં. બાળકના બાપે મારી ચોપડી વાંચી અને બાળકને રોજના ૮૮ થી ૯૩ ડીગ્રી સુધીના ગરમ પાણીના હીપ–બાથ રોજ બે વખત આપવા માંડયાં. પાંચ અઠવાડીયાં પછી બાળકની પાચનશક્તિ સુધરી, દરમીયાન ખોરાકમાં પણ ફેરફાર કર્યો. બાળકને હવે વગર ઉકાળેલું ઠંડુ દુધ આપવામાં આવતું અને ઓટમીલ નામના અનાજની કાંજી પાવામાં આવતી હતી. બંધકોશ મટ્યો અને બાળક ખુશખુશાલ અને સુખી જણાયું કે જે અગાઉ નબળું અને માંદલું જણાતું હતું.

પત્ર નં. ૨૨ મો.—ગાંઠ મટી અને સ્હેલાઇથી સુવાવડ થઇ—મીસીસ એમ. ની ગરદન ઉપર એક ગડ નીકળ્યું હતું. તેણે ખંતથી મારી સારવાર ચાલુ રાખી. આથી મુખ્ય ગડ અને બીજી ગાંઠો પીગળી ગઇ અને તબીયત સુધરી. તેણીને સાતમી વખતની સુવાવડ આવી જે ઘણી તકલીફ વગર સ્હેલાઇથી થઈ અને બાળક પણ તંદુરસ્ત અવતર્યું. સગર્ભાવસ્થામાં તે બાઇએ માંસનો ખોરાક મૂકી દીધો હતો જેથી ધાવણ પણ ઠીક આવતું હતું. આગલી કોઈપણ સુવાવડ વખતે ધાવણ આવતું નહોતું.

પત્ર નં. ૨૩ મો–સીયાટીકા (Sciatica) ડો. **બી** નામના વૈદ્યે મને થોડાંક વર્ષો ઉપર બોલાવ્યો હતો. તેને સીયાટીકાનું દરદ હતું જે દવાઓ કરવાથી વધતું જતું હતું. આખરે તેનાથી ન સુવાય કે ન બેસાય. રાત દિવસ સોફામાં પડયો રહે. આ દાક્તરને મેં રોજના બે વખત ફ્રીકશન–હીપ–બાથ લેવાનું કહ્યું અને તેમાં ૫૯ થી ૬૫ ડીગ્રીનું પાણી વાપરવા કહ્યું. એકાંતરે એકાંતરે સ્ટીમ–બાથ લેવાનું કહ્યું અને ખોરાક સાદો લેવાની ભલામણ કરી. ચોથે દિવસે આરામ જણાયો અને તે ચાલી શકયો. અઠવાડીયામાં સારો ફાયદો થયો. ચાર અઠવાડીયામાં દરદ તદ્દન નીર્મૂળ થઇ ગયું.

પત્ર નં. ૨૪ મો. ડીપ્થેરીયા, સ્કાર્લેટફીવર—મીસીસ **એસ.** નામની એક સ્ત્રીનો ૯ વર્ષનો છોકરો ઉપલાં દરદથી પીડાતો હતો જેથી મને બોલાવવામાં આવ્યો. પ્રથમ સ્ટીમ–બાથની જરૂર હોવાથી અને મારૂં યંત્ર તે વખતે હાજર નહીં હોવાથી બીજી હીકમત કરવી પડી. અમે તે છોકરાને નેતરની બેઠકવાળી ખુરશીમાં બેસાડયો અને નીચે આઠ શેર પાણી ઉકળતું એક વાસણ મૂકયું. ગરમ પાણીની બાલદી મૂકી તે બાલદી ઉપર લાકડાંના બે ટુકડા મૂકી તેના ઉપર પગ મૂકાવ્યા. છોકરાના શરીરે ગરમ ધાબળો વીંટાળ્યો. છોકરાને પુષ્કળ પરસેવો વળ્યા પછી તેને ૫૦ ડીગ્રીનો ફ્રીકશન–હીપ–બાથ આપ્યો. માથાની ગરમી ઉતરી ગઇ ત્યાં સુધી તેનો નાભી પ્રદેશ મસળવામાં આવ્યો. આથી તે છોકરો છુટથી શ્વાસ લેવા લાગ્યો. જતી વખતે બાળકની માને હું કહેતો ગયો હતો કે તાવ ચડેતો પાછો ફ્રીકશન–હીપ–બાથ આપજો અને ગરમી ઓછી થાય ત્યાં સુધી ચાલુ રાખજો. પાંચ દિવસમાં છોકરો સાજો થઇ ગયો. ડીપ્થેરીયાનો ઇલાજ આ છે કે જેને માટે મેડીકલ સાયન્સ નકામું ફાંફાં મારે છે.

પત્ર નં. ૨૫ મો. બહેરાશ, ગળામાં અકળાટ અને ખોખરાપણું. ટી. ખા· તેના મી. **એસે.** પોતાના જમણા કાનની બહેરાશ માટે મારી સલાહ લીધી. તેને ગળાની પણ ફરીયાદ હતી જેથી બોલતાં તેને ઘણી અગવડ પડતી હતી. તેણે ઘણી ઇસ્પીતાલોની મુલાકાત લીધી હતી અને ઘણા વૈદોની સલાહ લીધી હતી પણ કશો ફાયદો થયો નહીં. તેનો ચહેરો જોઇને મને માલમ પડયું કે વધારાનો પદાર્થ શરીરના આગલા ભાગમાં છે એટલે તેને જલદી ફાયદો થશે અને થયું પણ એમજ. ૧૦ દિવસ મારા ઇલાજો કર્યા પછી તેણે મને જણાવ્યું કે તે બહેરા કાને સાંભળી શકે છે અને ગળાનો ખડખડાટ ઘણો ઓછો થયો છે. તદ્દન આરામ થવા માટે ચાર અઠવાડીયાં વધુ સારવારની જરૂર હતી. દરદીએ આખરે જાહેર કર્યું કે આવી તંદુરસ્તી મારી અગાઉ કદિપણ નહોતી. અરે યુવાનીમાં પણ નહોતી. કારણ એટલુંજ કે શરીરમાંથી નકામો પદાર્થ નીકળી ગયો હતો.

પત્ર નં. ૨૬ મો. જ્ઞાનતંતુઓની નબળાઇ. લીપઝીકના મી. **કે** ની તબીયત બહુ બગડી હતી. જ્ઞાનતંતુઓ નબળાં પડી ગયાં હતાં. ઘણા ઉપાયો કર્યા પણ કોઈ લાગુ નહીં પડ્યાથી તે મારા પાસે આવ્યો. તેના શરીરમાં બહારનો પદાર્થ એટલો બધો એકઠો થઇ ગયો હતો કે પ્રથમતો મારા ઇલાજોથી ઘણી મુસ્કેલી પડી કારણ કે દરદ ઉભરાઇને પછીજ ઓછું થયું અને તે સાજો થઇ ગયો. તે કહે છે કે અત્યારે મારો નવો અવતાર છે.

પત્ર નં. ૨૭ મો. અનિદ્રા, પેટનો દુઃખાવો. આર. ખાતેના મી. **આર. બી.** ચાર વર્ષથી ગુંચવણ ભર્યા દરદથી પીડાતા હતા. ઘણાની સલાહ લીધા પછી એક જાણીતા પ્રોફેસરે તેના ઉપર શસ્ત્ર પ્રયોગ કરવાની ઇચ્છા બતાવી પણ દરદીને તે વિચાર પસંદ પડયો

નહીં જેથી તે મારી પાસે આવ્યો. મેં તપાસ્યો તો માલૂમ પડ્યું કે જમણી બાજુએ નકામો પદાર્થ ભરાયો હતો. અને તેથીજ ચહેરાની જમણી બાજુએ સણકો આવતો હતો. મૂળ કારણ તો પેટમાં કચરો એકઠો થવાનું હતું. પેટમાં ચુંથાવો થયા કરતો. મારા ઇલાજથી એક અઠવાડીયામાંજ તેની પાચનશક્તિ બરાબર થઇ ગઇ. ત્રણ ચાર અઠવાડીયાં પછી તો તેને ઉંઘ પણ આવી અને બે મહીનામાં તેનું દરદ તદ્દન સાજું થયું અને તબીયત તદ્દન સુધરી ગઇ.

પત્ર નં. ૨૮ મો. કંઠમાળા, સોજા વિગેરે. જી. ખાતેની મહેતીજી મીસ **એચ. જી.** ઘણા વર્ષથી કંઠમાળ વિગેરેથી પીડાતી હતી. તે પછી ગડગુમડ નીકળ્યાં. દૂરનું દેખી શકે પણ નજીકનું દેખી શકે નહીં. ઘણા ઉપાયો કર્યા પણ સાજી થઇ નહીં. જોવા માટે ખાસ બનાવટના ચસ્મા વાપરવાં પડયાં. એક મિત્રે મારા ઇલાજો ઉપર તેણીનું ધ્યાન ખેંચ્યું અને તેણીએ ધિરજથી છ મહીના સુધી દરરોજ ફ્રીકશન-બાથ લીધા. મારી રૂઢીનો અમલ કર્યાથી તેણીને ફાયદો થયો. તમામ ગાંઠો નરમ પડી અને પાચનશક્તિ સુધરી ગઇ. જેમ જેમ પાચનશક્તિ અને ગાંઠો સુધરતાં ગયાં તેમ તેમ આંખનું દરદ પણ નરમ પડતું ગયું. એક વર્ષ પછી તેણીને ચસ્માંની કાંઇ પણ જરૂર જણાઇ નહીં. આ પ્રમાણે મોટા આંખના દાકતરો કાંઇ નહીં કરી શકયા તે મારૂં સાયન્સ કરી શક્યું.

પત્ર નં. ૨૯ મો. બાળકને બંધકોશ અને અનિંદ્રા, આંખનો સોજો–માનહેમની મીસીસ એચ. પોતાની બે મહીનાની પુત્રીને લઇને મારી પાસે આવી. ઉપલાં દરદ માટે તેણે મારી સલાહ લીધી. આ બાળક માબાપ તરફથી વારસામાં નકામો પદાર્થ લઇનેજ જન્મ્યું હતું. મેં ચહેરો જોઇનેજ કહ્યું કે બાળકની મા મંદાગ્નિનું દરદ ભોગવે છે. વળી તેણી ઘણા વખતથી આંખના સોજાનું દરદ ભોગવતી હતી. મા પોતેજ બાળકને ધવરાવતી હતી જેથી પ્રથમ માના પેટમાંથી જ કચરો બહાર કાઢી નાખવાની જરૂર હતી. મેં રોજ હીપબાથ અને ફ્રીકશન બાથ લેવાનું ફરમાવ્યું. કુદરતી સાદો ખોરાક લેવાની અને ખુલ્લી હવામાં રહેવાની સલાહ આપી. બાળકને પરસેવો વળે એટલા માટે પોતાની સોડમાંજ સુવરાવવા સલાહ આપી. બે દિવસમાંજ બાળકને ફાયદો જણાયો. મારા ઇલાજોથી માને પોતાને પણ એક અઠવાડીયામાં ફાયદો થયો. આ ઉપરથી જણાશે કે મા સાજી અને તંદુરસ્ત હોય તો બાળક પણ તેવુંજ રહે. એકલા બાળકના દરદના ઉપાયો મેં લીધા હોત તો પાછું જેવું હતું તેવું થાત, કારણ કે માના શરીરમાંજ કચરો ભરાયેલો જે ધાવણદ્વારા બાળકમાં ઉતરતો હતો.

પત્ર નં. ૩૦ મો. લોહીની અછતથી ચામડીના રંગનું ફેરવાઈ જવું–પી. ખાતેના મી. ઇ. **એચ.** ની ૧૨ વર્ષની પુત્રી આ દરદ ભોગવતી હતી. મેં તેના બાપને કહ્યું કે દવા ખાધાથી અને લાંબો વખત દરદને ઘાલી મૂકવાની દરદ સાજું થવાનો સંભવ હવે ઘણો ઓછો છે, તે છતાં પાચનશક્તિ અને પેટનો કચરો સુધરે તો જ તે સારૂં થશે. આ પ્રમાણે થોડી જ આશાથી તેઓએ મારા ઇલાજો શરૂ કર્યા. એક અઠવાડીયામાંજ તેણીની પાચનશક્તિ સુધરી અને કકડીને ભૂખ લાગવા માંડી. બીજા ચાર અઠવાડીયામાં તો તેણી અસલ જેવી પાછી તંદુરસ્ત થઈ ગઇ. કારણ એટલું જ કે તેની ઉમર નાની હતી. જેથી તેનું ઉછરતું નવું લોહી તેની તબીયત સુધારવામાં ઘણું મદદગાર થઈ પડયું.

પત્ર નં. ૩૧ મો. અમુક વખતે થતી ઉલટી છાતી ઉપર બોજો, ક્લોરો-

સીસ Chlorosis એલ. ખાતેના મી. એમ. બાર વર્ષથી આ દરદોથી પીડાતા હતા. તેને અમુક વખતે ઉલટી થયા કરતી હતી. દર બબ્બે અઠવાડીયે એમ થયા કરતું જે સવારથી તે સાંજ સુધી ચાલતું. મારા ફ્રીકશન સીટસ બાથ અને હીપ બાથ તથા મારી સલાહ મુજબની રહેણી કરણીથી તેને ઘણો ફાયદો થયો. મારા ઉપાયો શરૂ કર્યા પછી તેના ચહેરા ઉપરની ફીકાશ ગઇ. ચાર અઠવાડીયા પછી તેને લાગ્યું કે હું તો હવે પાછો જુવાન થઈ ગયો છું.

પત્ર નં. ૩૨ મો. હૃદય ઉપર સખ્ત દબાણ, અનિદ્રા, દમ વિગેરે:—એચ. ખાતેની મીસીસ **એમ.** કે જેની ઉમર ૫૮ વર્ષની હતી તે સખ્યાબંધ દરદોથી પીડાતી હતી. દમનું દરદ બહુજ ખરાબ થતું જતું હતુ. જમણી છાતીમાં સખ્ત દુઃખાવો થઇ આવતો હતો અને મગજ ઉપર ચિંતાનો બોજો રહ્યા કરતો હતો. દમ ચઢવાથી ઉંઘાતું પણ નહી અને બહુ મુસ્કેલીથી બોલાતું. એક દિવસે તેની જમણી છાતી ઉપર એક નસ ખેંચાઇ આવી અને ત્યાં હૃદયના કરતાં પણ બહુ જ જલદીથી ધબકારા થવા લાગ્યા. તમામ દાક્તરોએ તેની આશા મૂકી દીધી. આખરે મને બોલાવ્યો, મેં તેણીને તપાસી તો મને પેટમાં ઘણા વખતનો એકઠો થયેલો કચરો માલૂમ પડયો. મેં તેને રોજના ત્રણ ફ્રીકશ બાથ ફરમાવ્યા અને કુદરતી હલકો ખોરાક ખાવા કહ્યું. એક અઠવાડીયાંમાં જ તે બાઇનું દરદનરમ પડ્યું અને બીજા ૧૫ દિવસમાં તો નસનો ધબકારો પણ બંધ પડયો. ત્રણ ચાર અઠવાડીયામાં તો તમામ દરદો મટી ગયાં. આ ઉપરથી તમો જોઇ શકશો કે સઘળા દરદોનું મૂળ કારણ બહારનો કચરો જ છે અને તે ખરૂં છે.

પત્ર નં. ૩૩ મો. ડીપ્થેરીયા. Diphtheria—૧૨ વર્ષની ઉમરની **એલ્સી બી.** નામની છોકરી આ ભયંકર દરદ ભોગવતી હતી તેને માટે ડાકટરોના ઘણા ઉપાયો કરવામાં આવ્યા પણ કાંઇ વળ્યું નહીં. તેણીનું આખું ગળું સુજી આવ્યું હતું અને જમણી બાજુનો સોજો વધારે હતો. તેના ગળામાં એક આંગળી જેટલી જાડાઇની લીલી છારી બાઝી હતી તે ઘણી જ વાસ મારતી હતી. આ દરદનો ઇલાજ ન થાય તો તે છોકરી ગુંગળાઈ મરત. દાક્તરો તેને એકદમ ઇસ્પીતાલમાં લઇ ગયા અને ત્યાં તેના ઉપર ટ્રેકીઓટોમી Tracheotomy ના ઇલાજો અજમાવવા ધાર્યો. આ ઇલાજો માબાપને ગમ્યા નહીં. જેથી તેઓ મારા પાસે આવ્યા. મેં પહેલાં તો ફ્રીકશન-સીટસ-બાથ આપવાનું કહ્યું જેથી તાવનું જોર ઓછું થયું. જરૂરજોગા બાથ આપવાનું હું ફરમાવતો અને તેમ કરવાથી દરદ ઓછું થયું. છોકરીની હાલત ચિંતાતુર હતી. તે ૧૨ કલાકમાં દૂર થઇ અને તે પછી ચાર દિવસમાં ગળાનો સોજો નરમ પડી ગયો અને પેલી બદબોવાળી લીલી છારી પણ નીકળી ગઇ. તેણીના ઓરડાની બારીઓ તદ્દન ખુલ્લી રાખવામાં આવતી હતી. અઠવાડીયામાં તો આ છોકરીની પાચનશક્તિ સુધરી ગઇ અને ૧૦ મે દિવસે તો તે બહાર નીકળી. ૧૫ મે દિવસે તે તદ્દન સાજી થઈ ગઇ. ખોરાકમાં માત્ર રોટલી અને ફળફળાદી આપવામાં આવતાં હતાં.

પત્ર નં. ૩૪ મો. હોઠ ઉપરનું નાસુર—cancer ૭૨ વર્ષની ઉમરના વયોવૃદ્ધ એકગૃહસ્થ આ દરદથી પીડાતા હતા. છ વર્ષ સુધી એલોપથી અને હોમીયોપથીના દાક્તરોએ માથાકુટ કરી જોઇ. હોઠ ઉપરનું આ નાસુર તો વધ્યે જતું હતું અને લાળ નીકળ્યા કરતી હતી. મેં તપાસ કરી તો માલૂમ પડ્યું કે તેના શરીરમાં આગલા ભાગમાંથી અને

બાજુઓમાંથી વધારાનો પદાર્થ માથાં તરફ ચડ્યો હતો. જુવો હવે મારી સારવારનો પરછો ! પહેલે જ દહાડે લાળ પડતી અટકી. સોજો આગળ વધતો અટક્યો એટલું જ નહીં પણ પડેલો જખમ નાનો થવા લાગ્યો અને ૧૦ દિવસમાં તો રૂઝાઈ ગયો ! હોઠનું કદ હતું તેના ત્રીજા ભાગનું રહ્યું. ૭ વર્ષમાં ન બન્યું તે પરિણામ ૧૧ દિવસમાં આવ્યું. દાક્તરી વૈદું કહે છે કે કેન્સર–પાઠું–મટે જ નહી, તે મારા ઈલાજોથી મટી ગયાના અનેક દાખલામાંનો આ એક વધુ દાખલો છે.

પત્ર નં. ૩૫ મો. ગળાનાં દરદો, સ્કાર્લેટ ડીપ્થેરીયા. Scarlet Diphtheria—સ્ટીરીયા ખાતેના સાડાઆઠ વર્ષની ઉમરના કાર્લ **બી.** નામના છોકરાને તેની મા મારી પાસે લાવી. તેણીએ જણાવ્યું કે આ છોકરો અઢી વર્ષની ઉમરે ઘણી જ સારી તંદુરસ્તીમાં હતો પણ જે દિવસથી બળીયા કઢાવ્યા તે દિવસથી માંદગી શરૂ થઈ છે. આ શીતળાની રસી મૂકાવ્યા પછી ત્રીજે વર્ષે તેને ડીપથેરીયા લાગુ પડ્યો જે દવા દારૂથી અટકાવી દેવામાં આવ્યો. પણ તેથી આ છોકરો ઘણો નબળો પડી ગયો. તેના ગળાં ઉપર હમેશાં સફેદ ડાઘા દેખાતા અને ગળું પણ સ્હેજ સુજેલું રહેતું. પાચનશક્તિ પણ બગડી અને તે સાથે કોઈ કારણથી ડરી ગયાથી ત્રણ અઠવાડીયાં સુધી સ્તબ્ધ થઇ ગયો. મારા ઇલાજો શરૂ કરતાં બીજે દિવસથી જ ફાયદો જણાયો. ત્રીજે દિવસે તેનો દબાઇ રહેલો ડીપ્થેરીયા સઘળો ઉભરી નીકળ્યો અને સખ્ત દુઃખાવો શરૂ થયો. પાંચમે દિવસે ઘણો જ દુર્ગંધ ઝાડો છુટ્યો અને પેસાબ પણ કાફીના રંગ જેવો ઉતર્યો. પાંચ અઠવાડીયાં પછી આ છોકરો સાજો થઇને ફરતો હરતો થઇ ગયો.

પત્ર નં. ૩૬ મો. અજીર્ણ—એક ફાર્માસ્યુટીકલ કેમીસ્ટ જેનું નામ મી. **બી.** હતું. અને જે રેાડ ખાતે રહેતો હતો તેની પાચનક્રિયા નબળી અને અનિયમિત હતી. તેની મોટી દવાશાળામાં અનેક જુલાબો હતા. તેનો છુટથી ઉપયોગ કર્યા છતાં કાંઇપણ ફાયદો થયો નહીં. એક દવા થોડો વખત આરામ આપે પણ પછી તરત જ તેની અસર જતી રહે. ખરાબ પાચનશક્તિ અને દવાઓના અત્યંત ઉપયોગથી તેના દાંત સડી ગયા અને તે દરમીયાન નાક અને શ્વાસનળીમાં મસા જેવું થઈ ગયું. આ મસા શસ્ત્રક્રિયાથી ૨૬ વખત કાઢી નાખવામાં આવ્યા અને જેમ જેમ કાઢી નાખતા ગયા તેમ તેમ વધતા ગયા. અંતે તેને મારા ઈલાજોથી ફાયદો થયો અને મસા નીકળતા બંધ થયા. ૨૦ વર્ષ સુધી જે ખમ્યું હતું તે ચાર જ અઠવાડીયામાં મટી ગયું. સાજા થયા પછી તેના ઉપર મારી રૂઢીની એટલી તો અસર થવા પામી કે તે એમ મ્હેવા લાગ્યો કે મારાથી હવે કેમીસ્ટની દુકાન ખરા જીગરથી ચલાવી શકાશે નહીં અને તેથી પોતાની દુકાન જેમ બને તેમ જલદીથી વેચી નાખવાનો ઠરાવ કર્યો. કારણકે અમારી દવાઓ લોકોને ઠગવા માટે અને તેમના શરીરમાં ઝેર દાખલ કરવા માટે છે.

પત્ર નં. ૩૭ મો. અનિદ્રા એલ. ખાતેની મીસીસી **જી.** ની પાંચ છ વર્ષની ઉમરની પુત્રીને ઉંઘજ આવે નહીં. તેનાથી ખાઇ શકાતું પણ નહીં અને ખાય તે પચે પણ નહીં. ઘણા ઉપાયો કર્યા પછી તે મારી પાસે આવી હીપ-બાથ, ફ્રીકશનબાથ, કુદરતી ખોરાક અને ચોખ્ખી હવાથી કરીને તેણીને ઘણો ફાયદો થયો અને એક અઠવાડીયામાં જ તે ચાલી શકી. લાંબા વખત સુધી મારા ઈલાજ ચાલુ રાખ્યાથી તેની પાચનશક્તિ પણ સુધરી

ગઈ અને સઘળું દરદ તદ્દન નાબુદ થયું. આ પ્રમાણે સમજી શકાશે કે દવાદારૂ કરતાં મારા ઈલાજો કેવો ફાયદો કરે છે.

પત્ર નં. ૩૮ મો. જ્ઞાનતંતુઓની નબળાઈ, તાણ આવવી. મીસીસ છી. નામની સ્ત્રી આ દરદ ભોગવતી હતી. તેનાં આંગળામાંથી સણકા શરૂ થઇ માથાં સુધી પહોંચતો જેથી દરદી બહુ હેરાન થતી હતી. દવા કરી તેમ તેમ દરદ વધતું ગયું. દરદનું મૂળ પેટમાં હતું પણ દાક્તરો તો બ્હારના દરદના ઉપચારો કરતા હતા એટલે દરદ વધતું ગયું. મારા હાથમાં આ કેસ આવતાં મેં ફ્રીકશન–સીટસ બાથ આપ્યા અને કુદરતી હલકા સાદા ખોરાક ઉપર રાખી જેથી સાત અઠવાડીયાંમાં તદ્દન તંદુરસ્ત થઇ ગઇ.

પત્ર નં. ૩૯ મો. લકવો, બરડાની કરોડનો ક્ષય, અનિંદ્રા વિગેરે. ૪૨ વર્ષની ઉમરના મી. **એચ.** નામના માણસને આ દરદો હતાં. તે મારા પાસે આવતાં મેં તપાસ્યું તો તેના બરડામાં બેહદ કચરો ભરાઈ પેઠો હતો. દાકતરોએ તેનું દરદ અસાધ્ય જણાવ્યું હતું. મેં તેને હમેશાં ફ્રીકશન હીપબાથ આપ્યા, પંદર દીવસ તેમ કર્યા પછી ચાર અઠવાડીયાં સુધી સીટસ–બાથ પણ લેવાનું મેં ફરમાવ્યું. આમ કરવાથી તરતજ આરામ જણાયો. થોડાજ દિવસમાં પાચનશક્તિ સુધરી ગઈ અને બેત્રણ અઠવાડીયામાં લકવાની અસરમાંથી પગ સારા થયા. બરડાની કરોડનો ક્ષય બે મહીનામાં સારો થયો. મેડીકલ સાયન્સ અને મારી રૂઢી વચ્ચેનો તફાવત જાણવાની અને જણાવવાની હવે વધુ આવશ્યકતા છે?

પત્ર નં. ૪૦ મો. બહેરા–મુગાપણું, મગજનું દરદ— એલ. ખાતેની મીસીસ **એસની** ચાર વર્ષની ઉમરની પુત્રી બહેરી–મુંગી હતી જે તેની માના કહેવા મુજબ શીતળા કઢાવવાનું પરિણામ હતું. આ બિચારા બાલક ઉપર શસ્ત્રપ્રયોગો કરી તેને ભારે ઈજા કરવામાં આવી હતી. આ છોકરી કોઇ ડાકટરને જુવે કે રડવા લાગે. મને પણ જોઇને રડવા લાગ્યાથી મેં બરાબર તપાસ કરી નહીં તે છતાં મને માલૂમ પડયું કે આખા શરીરમાં કચરો ભરાઇ ગયો હતો; મારા સાદા ફ્રીકશન–બાથ, ખુલ્લી હવા, કસરત અને કુદરતી ખોરાકથી એ સઘળાંની અસર તે છોકરી ઉપર થઇ. બે અઠવાડીયાંમાં તો તે સાંભળતી થઇ અને બીજાં ચાર અઠવાડીયાંમાં તો તે બોલતી પણ થઈ અને તેને જે બ્હીક હતી તે પણ જતી રહી.

પત્ર નં. ૪૧ મો. સખ્ત બંધકોષ. એ. ખાતેના ડો. **એફ.** ની સ્ત્રી ૨૦ થી વધુ વર્ષથી બંધકોષથી પીડાતી હતી. મારી સલાહ લેવા આવી અને મેં માત્ર કુદરતી ખોરાક લેવાની સલાહ આપી એટલે પાચનશક્તિ સુધરી અને ઝાડો સાફ થવા લાગ્યો. આથી એક અઠવાડીયામાંજ ફાયદો થયો જો કે તેને પહેલાં તો કાંઇ આશાજ નહોતી. રોટલી અને ફળના ખોરાકથી કબજીયાત જડમૂળથી ગઇ. ત્યાર પછી ધીમે ધીમે તે બીજો રાંધેલો ખોરાક ખાવા લાગી અને સંપૂર્ણ તંદુરસ્ત બની ગઇ.

આભાર માનનારા પત્રો.

પત્ર નં. ૪૨ મો. ગળાનો સોજો, મૂત્રાશય અને મૂત્ર માર્ગનું દરદ, જનનેન્દ્રિયનાં દરદો.—વ્હાલા મી. કુન્હે—મારા માટે તમે તમારા કાગળમાં જે ઇલાજો સૂચવ્યા હતા તે ઘણાજ ફતેહમંદ નિવડયા છે. મૂત્રાશય અને મૂત્ર માર્ગની ફરિયાદ ઓછી થઇ છે. ધાતુ જતી બંધ પડી છે. ગળાનો ખરેરાટ અને દરદ ઓછાં થયાં છે. મારી તબીયત અસલ કરતાં ઘણીજ સુધરી છે. તમારા પત્રોમાં તમે લખેલી શિખામણો માટે તમારો ઉપકાર માનું છું.

બ્રામ્બર્ગથી લી. તમારો વિશ્વાસુ ઇ. **એમ.**

પત્ર નં. ૪૩ મો. ધુંટણની ઢાંકણી ઉપરનો સોજો, અતિશય નબળાઇ, મગજ ઉપર બોજો, હૃદય ઉપર ચરબી, લીવર, કીડની અને આંતરડાંનો બીગાડ.

વ્હાલા સાહેબ, થોડા વખત ઉપર મારો જમણો ધુંટણ ઘણો સુજી ગયો હતો જેથી સારવાર માટેનાં તમારા ખાતામાં હું દાખલ થયો. ૧૮ દિવસ પછી હું ઘેર પાછો આવ્યો. મારા ધુંટણનો ઘેરાવો ૨૨ ઇંચનો હતો તે ફ્રીકશન–બાથ અને સીટસ–બાથોથી અને કુદરતી ખોરાકથી ૧૭ ઇંચનો થયો છે. હું તમારા " ન્યુ સાયન્સ ઓફ હીલીંગ " નામના પુસ્તકને લીધેજ સારો થયો છું. મેં તમારા ઇલાજો ચાલુ રાખ્યા અને મારી તમામ ફરીયાદો નાબુદ થઇ ગઇ, કલેજાંના દરદને માટે તો કાંઇ ઉપાયજ નથી એમ મને ડાક્ટરો કહેતા હતા, પણ તે દરદ પણ હવે નાબુદ થયું છે. કોઇપણ કારણસર મારો કાગળ તમારે ઉપયોગમાં લેવો હોય તો બેલાશક લેશો. મુ. ટ્રેટેનો, જીલ્લો બોહીમીયાં.

લી. તમારો વિશ્વાસુ **કાર્લ એચ.**

પત્ર નં. ૪૪ મો. અમુક વખતે અને અમુક જગ્યાએ માથામાં થતો દુઃખાવો.

વ્હાલા મી. કુન્હે—ઘણા વખતથી પત્ર લખીને તમારો અંતઃકરણથી આભાર માનવાનું હું ઇચ્છતી હતી પણ કાંઇને કાંઈ અડચણ નીકળ્યાજ કરતી. કદાચ તમો મને ઓળખશો, **એલ.** ખાતેની મીસીસ **એને.** મને મારી પુત્રી સાથે તમારી સાથે ઓળખાણ પાડી હતી. તે વખતે મારા માથામાં સખ્ત દુઃખાવો થતો હતો. એક દિવસે અમો તમારા બગીચામાં બેઠાં હતાં ત્યાંજ મને દુઃખાવો થઇ આવ્યો જે કદાચ તમોને યાદ હશે, પણ તે દિવસથી તમારા ઇલાજો કરવાથી આ દરદે મને ફરીથી હેરાન કરી નથી જેને માટે હું તમારો આભાર માનું છું. હું યુવાનીમાં જેવી ખુશખુશાલ ફરતી હતી તેવીજ પાછી હમણાં થઇ ગઇ છું. બાથથી મને એટલો બધો ફાયદો થયો છે કે હમેશાં બાથ લીધા કરૂં છું. તમારાં યંત્રો મારા પાસે નથી જેથી સ્ટીમ–બાથ વખતે મને અડચણ પડે છે માટે મહેરબાની કરીને મારે ખર્ચે સ્ટીમ–બાથને લગતાં તમામ વાસણો અને યંત્રો મોકલી આપશો. મારી પુત્રી તમોને આશિષ લખાવે છે. મુ. બીલેફેલ્ડ

હમેશની તમારી ઓશિંગણ (મીસીસ) ઇ. **એચ.**

પત્ર નં. ૪૫ મો. સંધિવા, લકવો, બરડાનું દુઃખવું અને આંખનું દરદ—હું નીચે સહી કરનાર ૧૮૯૨ ની શરદ ઋતુમાં ઉપલાં દરદોથી પીડાતો હતો ને તે પછી સાડાત્રણ વર્ષ સુધી ચાલુ રહ્યાં હતાં. ઘણી તરેહના ઉપાયો કરી જોયા પણ કોઇ પણ લાગુ

પડયો નહીં. આ શહેરના પ્રસિદ્ધ અને જાણીતા એક ડઝનથી વધુ વૈદ્યો અને દાક્તરોના ઉપાયો મેં કરી જોયા પણ કાંઇ વળ્યું નહીં. આખરે એક ડાક્ટરે મને તમારા પાસે આવવા કહ્યું. દાક્તરોની દવાથી મારી તબિયત દિવસે દિવસે બહુજ બગડી હતી. માત્ર ત્રણ અઠવાડીયાં તમારા ઇલાજો અજમાવ્યાથી મારાં વર્ષોનાં અનેક દુઃખો ટળી ગયાં.

મુ. લીપઝીક તાબે એંગર, લી. એચ. કે.

પત્ર નં. ૪૬ મો.—ફેફસાંનો ક્ષય, હૃદયમાં ગુંચવાડો, આંતરડાંનો સોજો, લોહીનું જવું—

વ્હાલા મી. કુન્હે—બે વર્ષ ઉપર મારા પુત્ર રેવરંડ—ઓગસ્ટ મહીનામાં તમારી " ન્યુ સાયન્સ ઓફ હીલીંગ " નામની ચોપડી મંગાવી. જુલાઇની આખરે તો હું છેક મરણ પથારીએ હતી અને ડાક્ટરોએ મારી આશા છોડી દીધી હતી. મારા પુત્રે તમારી રૂઢી તરફ મારૂં ધ્યાન ખેંચ્યું અને ડૂબતું માણસ ફોણને બાઝે તેમ મેં તે તરફ લક્ષ દોડાવ્યું. તમારા બાથથી અને કુદરતી રીતે ખોરાક લેવાની રૂઢીથી મને ઘણો ફાયદો થયો. પાંચ મહીનામાં તો ફેફસાંનો ક્ષય નાબુદ થયો. મૂત્ર માર્ગે પડતું લોહી અટક્યું અને આંતરડાંનો સોજો ઉતરી ગયો. જે દરદો બાર વર્ષો સુધી ડાકટરો સારાં કરી શક્યા નહીં તે તમારી રૂઢીથી માત્ર પાંચ મહીનામાં સાજાં થઇ ગયાં. તમારી ચોપડી મોકલનાર મી. એફ. ને થયેલું હૃદયનું દરદ તમારી રૂઢીથી સારૂં થઇ ગયું છે. હરકોઇ દરદીને હું તમારી પદ્ધતિની ભલામણ કર્યા કરૂંછું. દૃષ્ટાંત તરીકે ૧૬ વર્ષની ઉમરની એક છોકરીનાં શરીરનાં હાડકાં કુલ્યાં કરતાં હતાં અને ૬ વર્ષથી પીડાતી હતી પણ કોઇ ઇલાજ કરી શક્યું નહીં. પીઠ, પગ અને હાથમાંથી હાડકાંના કેટલાક ટુકડાઓ શસ્ત્ર ક્રિયાથી કાપી કાઢવામાં આવ્યા હતા. મારી ભલામણથી આ છોકરી રોજના બે સ્ટીમ–બાથ અને ત્રણ ફ્રીકશન–સીટસ બાથ લેવા લાગી અને મારા અત્યંત આનંદ વચ્ચે તે એક હંદુરસ્ત નવયુવાન સ્ત્રી બની ગઈ. હું તમારી કેટલી બધી આભારી છું તે દર્શાવવાજ આ પત્ર મેં લખ્યો છે.

મુ. ગ્રેાસ–હીલીઝસફેલ્ડ. લી. તમારી વિશ્વાસુ યુ. એમ. ડી. ની પત્નિ.

પત્ર નં. ૪૭ મો.—લકવો, કબજીયાત, ગાંઠો, કંઠમાળ—વ્હાલા સાહેબ, મારા મંદવાડમાં જે મદદ અને સલાહ તમે આપી હતી તે માટે મારી ફરજ સમજીને આ કાગળ મારફતે તમારો ઉપકાર માનવાની રજા લઉં છું. ૧૮૯૨ થી હું કંઠમાળની ગાંઠોથી પીડાતો હતો અને ખાધું પણ પચતું નહોતું. ઘણા દાક્તરોની દવા કરી પણ દરદ તો વધતું ગયું. તમારી રૂઢીનાં વખાણ થતાં સાંભળી હું એકદમ **લીપઝીક** ખાતે આવ્યો. મારા ડાબા પગની એડીના હાડકામાં શસ્ત્રક્રિયા કરવામાં આવી હતી જેથી લાકડીના ટેકા વગર હું ચાલી શકતો નહોતો. તમારી રૂઢીથી થોડા દિવસમાંજ હું બરાબર ચાલતો થયો. તમારા પાસે **લીપઝીક**માં હું પહેલેથીજ આવ્યો હોત તો અત્યારે મારા ગળાં ઉપર જે જુના ડાઘા રહી ગયા છે તે રહેવા પામત નહીં. હવે હું તદન સાજો થયો છું જે માટે તમારોજ ઉપકાર માનું છું. મારાથી બનશે એટલો હું તમારી રૂઢીનો ફેલાવો કરીશ.

મુ. બર્ગેચીન્હેઇમ. લી. તમારો સાચો. **બી.**

પત્ર નં. ૪૮ મો, ઉપદંશ (ચાંદી), અનિદ્રા અને માથાંનો દુઃખાવો.

વ્હાલા મી. કુન્હે.—મને થયેલું ચાંદીનું દરદ ખાસ અનુભવી દાક્તરોએ અસાધ્ય ઠરાવ્યું હતું તે તમારી રૂઢીથી સાજુ થયું છે એટલું જણાવવાની મારી ફરજ સમજી હું આ કાગળ લખી તમારો આભાર માનું છું. ૭-૮ વર્ષ સુધી પારાની બનાવટની દવાઓ ખાધી અને બે ત્રણ વખત ગંધકના કીમતી અને ખર્ચાળ બાથ લીધા. આથી થોડો વખત દરદ નરમ પડી પાછું ઉભરી આવતું અને દર વર્ષે મને વધુને વધુ નબળાઈ લાગતી હતી તે પછી માથાંમાં સખ્ત દુઃખાવો શરૂ થયો. ડાકટરોએ સલફર બાથ લેવાનું કહ્યું. તેમને જણાયું કે આ બાથ નહીં લઉં તો મારૂં મગજ નબળું પડી જશે. કંટાળીને છેવટ તમારા પાસે આવ્યો એટલે માત્ર ત્રણ જ બાથમાં મને ફાયદો જણાયો. મહીનાઓથી ગયેલી ઉંઘ પાછી આવવા લાગી. બીજા દરદીઓ આટલું બધું દુઃખ ભોગવે છે તેઓ તમારા પાસે આવે તો તેઓની તમામ ફરીયાદો ઓછી થાય. મારૂં દરદ જડમૂળથી કાઢી નાખવા માટે લાંબો વખત તમારી રૂઢીનો ઉપયોગ કર્યો અને હવે પાછો યુવાન જેવો થઇ ગયો છું. તે માટે તમારોજ આભારી છું.

મું. લીપઝીક. લી. તમારો વિશ્વાસુ એફ. ઇ.

પત્ર નં. ૪૯ મો. મૂત્રાશય, જળંદર વિગેરેનાં દરદો.

વ્હાલા સાહેબ, કેટલાંક વર્ષ પહેલાં મને મૂત્રાશય, કબજીયાત અને અનિદ્રાનાં દરદો થયાં હતાં જેથી હું બહુ હેરાન થતો હતો. ત્રણ વર્ષ પછી હું હાલી ચાલી શકયો નહીં અને વધારે બિમાર થઇ ગયો એટલે મને ઇસ્પીતાળમાં લઈ ગયા. ઘણીઘણી દવાઓ વાપરવા. માં આવી પણ ફાયદો થયો નહીં. જે ક્ષણે મેં તમારા ઇલાજો શરૂ કર્યા તેજ ક્ષણથી મારાં દરદો ન્હાસવા માંડયાં અને હું સાજો થતો ગયો. અત્યારે મને જુએ તે કદિ પણ માને નહીં કે મારી કેવી દુર્દશા હતી. હું તો મરી ગયો હોત પણ તમારી રૂઢીથી હું સાજો થયો.

સુ. લીપઝીક. લી. તમારો વિશ્વાસુ, જી. એચ.

પત્ર નં. ૫૦ મો. દાંતનું દરદ, સણકો, મોસમી તાવ.

વ્હાલા મી. કુન્હે,—મારાં દરદો માટે અને બીજાઓના દરદો માટે મેં તમારી રૂઢી અજમાવી હતી. મારાં ઉપલાં દરદો માટે તમારા સ્ટીમ-બાથ અને હીપ-બાથ ફાયદાકારક થઇ પડયા. હાથમાં આવતા સણકા પણ બાથથી જ મટયા. હોટેનટોટસ લોકોમાં મેં તમારા ઇલાજો વડે ઘણા દરદો સાજાં કર્યાં હતાં. મીશનરીઓ (ધર્મોપદેશકો) બહાર ગામ જાય તે પહેલાં તમારી રૂઢીની તેઓ કેળવણી લે એવી જાતની ગોઠવણ કરવા તેઓના ઉપરી અધિકારી આગળ ઘણીવાર ભલામણ કરવામાં આવી હતી. તમારી રૂઢીથી હવે પછી હું જે જે કેસો સુધારી શકીશ તે જણાવતો રહીશ.

સુ, વાર્મબાદ, કેપ કોલોની, આફ્રીકા. લી. તમારો શિષ્ય સી. ડબલ્યુ. મીશનરી.

પત્ર નં. ૫૧ મો. ભાંડું અને અનિદ્રા.

હાલે-ઓન-ધી સાલે ખાતેના મી. એસ. નીચે મુજબ જણાવે છેઃ—એપ્રીલની શરૂ-આતમાં મારાં ગળાંમાં ગાંઠ નીકળી, પ્રથમ તો મેં તેની ઝાઝી દરકાર કરી નહીં અને તે ગાંઠ તો દિવસે દિવસે મોટી થતી ગઇ અને તેથી મારી તંદુરસ્તી બગડી. ઉંઘ અને ભૂખ

જતાં રહ્યાં. બરડામાં સણકા આવવા લાગ્યા અને ઈંડાં જેવડી ગાંઠ નીકળી. તાવ પણ આવવા લાગ્યો. મેં તમારી રૂઢી પ્રમાણે ઇલાજો કરવાનો વિચાર કર્યો અને સ્ટીમ–બાથ લીધા. જ્યારે ઘણું દુઃખ થતું ત્યારે સ્ટીમ બાથ લેતો એટલે તરતજ આરામ જણાતો. બાથ લેતી વખતે ગળાં ઉપર પાટો રાખતો. પ્રથમ તો ગાંઠ વધુ સખ્ત થઈ અને તે પછી તેમાં કાણાં પડ્યાં જેમાંથી લોહી અને પાણી વહેવા લાગ્યું. ચાર દિવસ પછી તે કાણાં વધુ મોટાં થયાં અને છેવટે એક કાણું થયું તેમાંથી લોહી અને પરૂ વહેવા લાગ્યાં. તે પછી તરત જ આરામ થયો. થોડા જ વખતમાં સઘળું દુઃખ નાબુદ થઇ ગયું એટલે શરીર હલકું ફુલ થઈ ગયું અને હવે તો મને એટલી બધી શક્તિ છે કે જે અગાઉ કદી પણ નહોતી.

પત્ર નં. ૫૨ મો. યાદશક્તિની નબળાઇ, ચરબીનું વધવું, શ્વાસનળીની ગુંચવણ, અનહદ અશક્તિ, બહેરાશ, ગળાનું દરદ અને સખ્ત તાવ.

વ્હાલા મી. કુન્હે, મારા ધારવા પ્રમાણે તમારી રૂઢી એટલી તો સાદી અને સરળ છે કે જેમ બેને બે મળીને ચાર થાય એ સમજવું જેટલું સ્હેલું છે એટલું જ તમારી રૂઢીનું જ્ઞાન સમજવું સ્હેલું છે. અગાઉ કસરત લેતાં હું થાકી જતી હતી અને હવે તો ગમે એટલો વખત હું કામ કરૂં તોપણ મને થાક લાગે નહીં. ડાબા કાને હું તદ્દન બહેરી હતી પણ હવે હું ઘડીયાળની ટકટક અને વાતચીત સાંભળી શકું છું. વધારાનો પદાથ એકઠો થવાથી ગળાંમાં અને માથામાં સણકા આવતા હતા તે હવે તદ્દન મટી ગયા છે. આ બાબતમાં ઘણા ઘણા દાક્તરી ઇલાજો કરેલા પણ કોઈપણ તબીબ મારો કેસ સુધારી શક્યો નહીં. તમારા ઇલાજોથી મગજની અને જ્ઞાનતંતુઓની નબળાઈ ચાલી ગઈ અને અત્યારે તો હું મારો નવો જન્મ થયો હોય એમ મને લાગે છે. એક વખતે મારી ચાકરડીના પગ સુજી આવ્યા અને તાવ આવ્યો તથા માથું પણ દુઃખ્યું એટલે તે કામને માટે તદ્દન અશક્ત થઇ પડી. પ્રથમ તો મેં તેને ઓઢાડીને સુવાડી મૂકી અને પરસેવો વળ્યા પછી હીપ બાથ આપ્યો અને પછીથી ફ્રીકશન–બાથ લેવા ફરમાવ્યું જેથી તેને ઘણો આરામ થયો. ત્રણ દિવસ સુધી લાગટ એજ ઇલાજો કરવાથી તે બાઈ તદ્દન સાજી થઈ ગઇ.

મુ. સેંટપીટર્સબર્ગ. લી. મીસીસ ઓગ. ઇ.

પત્ર નં. ૫૩ મો. માથાંનો દુઃખાવો.

વ્હાલા મી. કુન્હે, લીપઝીકમાં હું હતી તે વખતે તમે મારે માટે જે કાળજી રાખી હતી તે માટે લીપઝીક છોડયા પછી હું તમારો ઉપકાર માનવાની આ પહેલી તક હાથ ધરૂં છું. મને ઘણા વર્ષથી માથાંનો દુઃખાવો રહેતો હતો અને તે સહન કરતાં કરતાં હું લગભગ ગાંડા જેવી થઇ જતી હતી. તમારા બાથથી મારૂં જડ ઘાલી બેઠેલું એ ખરાબ દરદ નાબુદ થયું છે એ માટે હું તમારો આભાર માનું છું. ઇશ્વર કરે ને આખી દુનિયામાં તમારી રૂઢી જલદીથી ફેલાય અને તમારા ઇલાજોથી દરદો નાશ પામે.

મુ. લીપઝીક. લી. તમારો વિશ્વાસુ મીસીસ એમ. ડબલ્યુ.

પત્ર નં. ૫૪ મો. શરદી વિગેરે.

મી. લુઇ કુન્હેને આથી હું સર્ટીફીકેટ લખી આપું છું કે તેના બાથ કેટલાક મહીના લીધાથી અને તદ્દન સાદો ખોરાક ખાધાથી મારી શરદી અને બીજા રોગો મટી ગયા છે જેને લગતી વિગત જે કોઇ જ્યારે પણ માગશે ત્યારે હું પૂરી પાડીશ.

મુ. લીપઝીક. લી. **એમીલ. પી.**

પત્ર નં. ૫૫ મો. વાઈ, મૂર્ચ્છા, લોહીની અછત.

વ્હાલા સાહેબ, મારી પૂત્રીને લાગુ પડેલાં આ દરદો માટે તમારી શોધવડે અને તમારા ઇલાજો વડે આરામ કર્યો તે માટે હું તમારો ઉપકાર માનવાની રજા લઉં છું. મોંઘી કીમતી દવાઓથી અને દાક્તરોથી સાજું નહીં થયું તે તમારા કુદરતી વોટર–બાથથી સાજું થયું છે. મારી પુત્રી ૯ વર્ષની હતી ત્યારે તેને દુઃખની પહેલી નિશાની માલૂમ પડી. તે જરા જરા વારમાં બેશુદ્ધ થઇ જાય. ડાક્ટરોને બતાવતાં તેઓએ એવો મત આપ્યો કે લોહી ઓછું થઇ ગયું છે. દવાઓ કરતા ગયા તેમતેમ દરદ તો વધતું જ ગયું. બીજા દાક્તરોની સલાહ લેતાં તેઓએ જણાવ્યું હતું કે વાપરેલી દવાઓ બરાબર છે. સૈાએ કહી દીધું કે દરદ સારૂં નહીં થાય તેથી અમે માત્ર બ્રોમાઇડ ઓફ પોટાસીયમ ઉપર આધાર રાખવા માંડયો. આખરે તમારા પાસે આવતાં બધી સમજણ પડી ગઇ અને તમારા ઇલાજોથી સઘળું દુઃખ નાશ પામ્યું. હવે અમારી પુત્રી તદ્દન તંદુરસ્ત છે જે માટે હું અને મારૂં કુટુંબ તમારો આભાર માનીએ છીએ.

મુ. ગાબ્લોન્ઝ, પ્રાંત બોહીમીયા. લી. તમારો વિશ્વાસુ **એફ. એચ.**

પત્ર નં. ૫૬ મો. શરદી અને તાવ.

વ્હાલા મી. કુન્હે—મારી અને મારી માને માટે તમને કાલજી રાખી હતી તે માટે અમારા ખરા ઉપકારની લાગણી હું દર્શાવી શકતો નથી. મને ટાઢ ચઢી આવવાની ટેવ હતી અને તે પછી તાવ ચઢતો હોવાથી મને તમારી રૂઢી અજમાવવાનું મન થયું અને તેથી મને તદ્દન ફાયદો થયો છે અને મને ખાત્રી છે કે ભવિષ્યમાં તમારીજ રૂઢી સૈાને ખરી જણાશે.

મુ. હેમબર્ગ. લી. તમારો ઘણો વિશ્વાસુ **ચાર્લ્સ આર. ડબલ્યુ. પી, એચ. ડી.**

પત્ર નં. ૫૭ મો. હાડકાંવાળી ગાંઠ.

વ્હાલા મી. કુન્હે, શસ્ત્રપ્રયોગ વગર રોગ સાજો કરવાની તમારી વિદ્યાના જે આશિર્વાદ અમને પ્રાપ્ત થાય છે તે માટે અંતઃકરણથી આભાર માનવાની મારી ફરજ સમજું છું. વૈદક સારવાર દરમીયાન મારા પગ ઉપર આઠ વખત શસ્ત્રપ્રયોગ કરવામાં આવ્યા હતા. પહેલાં આંગળા અને પછી પગ કાપી કાઢયાથી મારે ઘોડીવડે ચાલવું પડયું. આટલા બધા શસ્ત્રપ્રયોગો છતાં મારો પગ સુધર્યો નહીં પણ ઉલટું ભારેપણું અને અકળામણ જણાવા લાગ્યું અને આગળના જેવુંજ મોટું ગુમડું નીકળ્યું. મને બ્હીક લાગી કે વળી પાછો શસ્ત્ર પ્રયોગ થશે. તમારી વિદ્યા પ્રત્યે મારૂં ધ્યાન ખેંચવામાં આવતાં માર્ચ મહીનામાં મેં તમારી સલાહ લીધી. ચાર અઠવાડીયાં ફ્રીકશન બાથ લીધા અને બીજી તમારી સૂચનાઓ પ્રમાણે વર્તન ચલાવ્યાથી ગુમડું અલોપ થઈ ગયું અને આ પ્રમાણે શસ્ત્રપ્રયોગના ભયમાંથી હું

બચી. પહેલેથી જ તમારી સારવાર કરી હોત તો મારા ઉપર આટલાં બધા શસ્ત્ર પ્રયોગો થાત નહીં અને મારા અવયવો કાપી નાખવાં પડત નહીં. તમારી મદદ માટે તમારો ફરીથી આભાર માનું છું.

મુ. સુડનીટઝ. લી. તમારી વિશ્વાસુ **સોફી. ડબલ્યુ.**

પત્ર નં. ૫૮ મો. ગર્ભાશયનું કેનસર (વ્રણ) અને લોહીનું પડવું.

વ્હાલા મી. કુન્હે, ડીસેમ્બર મહીનાની એક રાત્રે મારી સ્ત્રીને પુષ્કળ લોહી ગયું જેથી રાત્રે ૧૧ વાગે ડૉ. કે.ને બોલાવ્યા. રૂનાં પોતાં મૂકવાથી તરત વેળા તો લોહી બંધ પડયું પણ બીજે દિવસે પાછું વહેવા લાગવાથી બીજા ડૉક્ટર **ડી.** ને બોલાવ્યો. તેણે કહ્યું કે એપરેશન કરવું પડશે. મારી સ્ત્રીની તબીયત વધુ બગડવાથી ત્રીજા ડાક્ટર પ્રો. **એચ.** ની સલાહ લીધી. તેણે પણ કહ્યું કે એકદમ શસ્ત્રપ્રયોગ કરવો જોઇએ નહીંતો તેણી બચી શકશે નહીં. તેણે કહ્યું ગર્ભસ્થાનમાં નાસુર છે. મેં કહ્યું શસ્ત્રક્રિયા વગર કોઇ ઇલાજ નથી? તેણે કહ્યું બિલકુલ નહીં. પછી હું તમારા પાસે આવ્યો. તમે હીપ અને સીટસ–બાથ તથા ચોક્સ ખોરાક ફરમાવ્યો. મારી સ્ત્રીએ તમારી સૂચનાનો અમલ કર્યો અને તેણી સાજી થઈ. હવે તે સહવારના પાંચથી રાતના ૧૦. વાગ્યા સુધી પોતાનું કામકાજ કર્યા કરે છે અને હમણાંના જેવી તંદુરસ્ત તે અગાઉ કદિપણ નહોતી અમારા અંતઃકરણના ઉપકારનો સ્વીકાર કરજો. તમારી રૂઢીની દરેકને ભલામણ કરવાનું અમે કદિ વીસરશું નહીં. કારણ કે અમે તમારા ઉપાયો કર્યા નહોત તો મારી સ્ત્રી જીવતી રહેવા પામત નહીં.

મુ. લીપઝીક. લી. તમારો નિમકહલાલ **આલબર્ટ. ડબલ્યુ.**

પત્ર નં. ૫૯ મો—કુકડીયા ખાંસી, વ્હાલા મી. કુન્હે, ગયા ફેબ્રુઆરીમાં મારા બાળકને કુકડીયાં ખાંસી થઇ હતી અને તે માટે તમારી સલાહ લખી પુછાવી હતી. તમોએ સલાહ આપી કે તે બાળકને તેની મા સાથે સુવરાવી પરસેવો વળવા દેવો. બીજી અગત્યની સૂચનાઓ તમારાં પુસ્તકમાંથી અમોને મળી હતી. અમારૂં બાળક ૧૪ અઠવાડીયાનું થતાં એક રાત્રે તેને સપ્ત ખાંસી આવી. તેનું કારણ તપાસતાં માલમ પડ્યું કે અમારી એક ચાકરડી તે બાળકને નિશાળમાં તેડી ગઇ હતી. જ્યાં ઘણાં છોકરાંને કુકડીયા ખાંસી હતી. આ અમારાં બાળકને અમે રોજ બે વખત નવરાવી બપોરે ફ્રીકશન–હીપબાથ આપવા માંડયા આથી બાળકને ઝાડા થયા અને જરા ફાયદો જણાયો. દરમીયાન તમારો કાગળ આવ્યો અને તેમાં તમે કરેલી સૂચના મુજબ ઉપાયો કરવાથી બાળકને તરતજ આરામ થયો. મતલબ કે તમારી રૂઢીથી જ અમારૂં છોકરૂં આવી ખરાબ ખાંસીમાંથી મુક્ત થયું અને તે માટે અમે તમારો ઘણો આભાર માનીએ છીએ. તમો ઇશ્વરથી બીજે નંબરે છો કારણ કે તમારા ઇલાજોથી જ અમારૂં બાળક જલદી સાજું થઈ ગયું.

મુ. હાર્ઝબર્ગ. લી. તમારો સાચો **ઇ. કે.**

પત્ર નં. ૬૦ મો—મગજના તંતુઓમાં થતું ભારે દરદ, વાઇ, વિગેરે.

વ્હાલા સાહેબ, માત્ર તમારી રૂઢીને લીધેજ હું ઉપલાં દરદોથી સાજો થયો છું. ડ્રેસ્ડન ખાતે બે પ્રસિદ્ધ દાક્તરોના ઇલાજોથી પણ મને ફાયદો થયો નહોતો. ત્રણ મહીના સુધી મારે પથારીમાં પડયા રહેવું પડ્યું હતું અને મારા મંદવાડને લીધે મને લશ્કરમાંથી પણ બાતલ કર્યો હતો.

મું. ડ્રેસ્ડન. લી. તમારો નિમકહલાલ **હેન્સ. બી.**

પત્ર નં. ૬૧ મો—સાંભળવામાં મુશ્કેલી, વાંસામાં દરદ, કફ, ગુંગળામણ.

વ્હાલા મી. કુન્હે, તમો વારંવાર અમારી તબીયત માટે પુછપરછ કરો છો જેથી હું મારો પહેલો રિપોર્ટ મોકલી આપું છું. અમે હમેશાં તમોને યાદ કરી ઇશ્વરનો આભાર માનીએ છીએ. મારો પુત્ર એક વર્ષથી બહેરો થયો હતો તે તમારી રૂઢીથી સારો થયો છે અને સાંભળી શકે છે. ગળાંના કાકડા અને ચોળીયા ઉપર આવેલો સોજો ઉતર્યો છે. મારો છોકરો અગાઉ રડરડ કરતો હતો તે હવે આનંદમાં રહે છે અને બીજાં છોકરાં જોડે રમે છે. આ છોકરો હવે તદ્દન સાજો તાજો થઇ ગયો છે અને અમે તમોને રોજ આશીષ આપીએ છીએ. છોકરાની માનસિક અને શારીરિક સંપત્તિ ખીલતી જાય છે. મારી પીઠમાં થતું દરદ તમારા સીટસ—બાથથી સાજું થઇ ગયું છે.

લી. **પી.** ખાતેના રેવરંડ—**એમ.**ની પત્નિ.

પત્ર નં. ૬૨ મો. ગર્ભસ્થાનમાંથી લોહીનું પડવું.

વ્હાલા સાહેબ, અહીંઆં રહેતી રોમાનીયાની ફ્લોરીકા શેલેરીયસ નામની સ્ત્રીને લાગટ ચાર અઠવાડીયાં સુધી ગર્ભસ્થાનમાંથી લોહી પડયું. તમારી સલાહ પ્રમાણે તેણીએ અઠવાડીયાંમાં બે હીપ—બાથ અને એક સ્ટીમ—બાથ અને રોજ બેથી ત્રણ ફ્રીકશન—સીટસ બાથ લીધા અને સાદો ખોરાક લીધો. આ ઉપચાર પછી છઠે દિવસે તેણીની હાલત ઘણીજ સુધરી અને આજે ૧૫ મે દિવસે તેણી તદ્દન તંદુરત છે. આ ગરીબ સ્ત્રીની પ્રાર્થનાથી આ પત્ર હું લખી તમારો આભાર માનું છું. ઇશ્વર તમારૂં કલ્યાણ કરે.

મુ. ઝંડ. (ટ્રાન્સીલવેનીયા, હંગેરી.] લી. તમારો વિશ્વાસુ ટીઓડોર
ડી. ગ્રીક કેથોલીક પાદરી.

પત્ર નં. ૬૩ મો—સખ્ત માનસિક નબળાઇ, નબળી યાદશક્તિ.

સાહેબ, વર્ષો સુધી મારી સ્ત્રી નબળાઇથી પીડાતી હતી. પ્રથમ તો તે વિષે કાંઇ ધ્યાન અપાણું નહીં, પણ પછી દરદ વધતાં ઇલાજો લેવા માંડયા. નેચર કયોર સીસ્ટીમના બધા ઇલાજો અજમાવી જોયા, પણ કાંઇ વળ્યું નહીં. ૧૮૯૦ ના એપ્રીલમાં મી. લુઇ કુન્હેના ખાતામાં સારવાર કરાવી, તો પ્રથમ તો એવું લાગ્યું કે આ કેસ તો ઉલટો વધુ બગડે છે. પણ સાત અઠવાડીયાં પછી સુધારો થતો જણાયો. કુન્હેના સીટસ બાથ અગીયાર મહીના ખંતથી અજમાવ્યા ત્યારે ખરો આરામ થયો. પહેલાં તો મગજ શક્તિ નબળી પડતી જણાઈ પણ હવે તે ફરીયાદ દૂર થઈ ગઈ છે. અગાઉ બે માઇલ ચલાતું નહોતું. ત્યારે બાથ પછી ૧૦મે મહીને તે ૧૨ થી ૧૩ માઇલ સુધી ચાલી જતી. તેના શરીરના તમામ ભાગો તંદુરસ્ત થયાથી યાદશક્તિ સુધરી ગઈ અને આનંદી જણાવા લાગી. ઇશ્વરની કૃપાથી તમારી સલાહ લાગુ પડી તે ખાતે તમારો આભાર માનીએ છીએ. ઇશ્વર માણસને એવી સદ્બુદ્ધિ આપો કે જેથી તેઓ તમારી સાદી અને સરળ રૂઢીનો લાભ લે.

મુ. બર્લીન. લી. **સી. એસ.**

પત્ર નં. ૬૪ મો.—માથાં અને આંખનું દરદ, લોહીની તંગી, નબળાઈ, મુશ્કેલ શ્વાસોચ્છવાસ.

હું સ્કુલમાં હતી ત્યારે વખતો વખત મારૂં માથું દુઃખવા આવતું હતું જેણે પછળથી

ગંભીર સ્વરૂપ પકડ્યું. ૧૫ મે વર્ષે પડી જવાથી પગમાં દુઃખાવો ઉપડ્યો. દાક્તરોના ઇલાજોથી કાંઇ વળ્યું નહીં અને હું પથારીવશ થઇ. ઇસ્પીતાલમાં લઇ ગયા પણ ત્યાંના ઈલાજો કારગત લાગ્યા નહીં એટલે ઘેર પાછી આવી. આંખે ઝાંખવળી અને શ્વાસ રૂંધાયો. સપ્ટેમ્બરમાં તમારા ખાતાંમાં દાખલ થઇ અને પહેલા બાથેજ મને શાન્તિ વળી. પછી રોજ રોજ મારી હાલત સુધરતી ગઇ. પાંચ મહીનામાં તદ્દન આરામ થયો અને મારી તંદુરસ્તી એટલી સુધરી ગઈ કે સૈા મને જોઇને તાજુબ થયાં. હું તમારી ઘણી આભારી છું. મગજ, પગ, અને આંખો સારી થવાથી હવે ઘરનું તમામ કામકાજ હું કરી શકું છું. મારા દાખલો જોઈ મારા આખા કુટુંબમાં તમારાજ ઇલાજો સૈા કરે છે, ઇશ્વર સૈાને તમારા ઈલાજો વાપરવાની મતિ આપો.

મુ. લીપઝીક. લી. (મીસીસ) **મેરી. આર.**

પત્ર નં. ૬૫ મો.—સંધિવા.

વ્હાલા મી. કુન્હે, મારો સંધિવા દાક્તરોએ અસાધ્ય ઠરાવ્યો. તે પછી મારી સ્ત્રીએ તમારી સલાહ લીધી, તમારા બાથ લેતો ગયો તેમ તેમ દરદ ઉભરાતું ગયું પણ ચોથે દિવસે આરામ જણાયો. ભુરો પેસાબ છુટ્યો. સાંધા અને સ્નાયુઓમાં ભરાયેલો કચરો છુટો પડ્યો અને ૧૪ દિવસે તો હું મારે કામે વળગી ગયો.

લી. તમારો આભારી **જુલીયસ. એસ.** શહેનશાહી સર્ટીફીકેટ ધરાવનાર શિક્ષક.

પત્ર નં. ૬૬ મો.—પેટમાં દુઃખાવો, અરૂચી, બેચેની, હૃદયમાં મુંઝવણ, લોહીનું પડવું. શ્વાસ નળીને સોજો અને સામાન્ય નબળાઇ.

હું નીચે સહી કરનારની સ્ત્રી પોતાની ૬૧ વર્ષની ઉમરે ઉપલાં અનેક દરદોથી પીડાતી હતી. ૧૮૯૦ માં હું તેને રોયલ યુનિવર્સિટી હોસ્પીતાલમાં લઈ ગયો પણ ત્યાં તેની તબીયત વધારે બગડી. ૧૮૯૧ માં ઘેર લાવ્યા અને રસીયો મૂકી પણ કાંઈ વળ્યું નહીં. ૭ અઠવાડીયાં પથારીવશ રહ્યા પછી હોમીયોપથી ઉપચારો અજમાવ્યા પણ દરેક દાક્તરને કેસ અસાધ્ય લાગ્યો. આખરે તમારા ખાતામાં અમે તેણીને લાવ્યા અને તમારા રોજના બે ફ્રીકશન–સીટસ બાથ અને સાદા ખોરાકથી આરામ થવા લાગ્યો. એક અઠવાડીયાંમાં પાચન શક્તિ સુધરી અને પછી તેણીનાં અનેક દરદો નાબુદ થવા લાગ્યાં. આ પ્રમાણે સાજી થયેલી જોઇ લોકો તાજુબ થયા. આંખે તેજ વધ્યું. દાક્તરોના બે વર્ષના ઈલાજોથી કાંઇ ન વળ્યું. પણ તમારા ઈલાજોથી બે મહીનામાં આરામ થયો. અમો જીવશું ત્યાં સુધી તમારો આભાર માનીશું. ઇશ્વર તમારા કાર્યમાં સહાય થાઓ, દરદને જડમૂળથી નાબુદ કરનાર તમે એકજ વૈદ્ય છો.

મુ. લીપઝીક. **ગુસ્તાવ. પી.**

પત્ર નં. ૬૭ મો—આંખનું સાજું નહીં થાય એવું દરદ, જ્ઞાનતંતુએની નબળાઇ, બરડામાં શુળ, વિગેરે.

વ્હાલા મી૦ કુન્હે.

મારૂં દરદ કેમ સાજું થયું તે લખી જણાવવાની મારી ફરજ સમજું છું. બાળપણથી મારી આંખો સુજેલી રહેતી હતી, કારણકે મને બળીયા નીકળ્યા તેની કાંઇક ગરમી રહી જવા પામી હતી. દાક્તરોની સલાહ લેતો ત્યારે તેઓ કેલોમેલ, પારાનો મલમ, જસ-

તનું પાણી, વિગેરે આપતા. મારી હાલત બહુજ શોકજનક થઇ ગઇ. વીયેનાની આંખની ઇસ્પીતાળમાં છ મહીના રહ્યો. પણ કાંઇ વળ્યું નહીં. બોરીક એસીડ, કોસ્ટીક પોટાસ, કોરોસીવ સબ્લીમેન્ટ, આઇડોફોર્મ, વિગેરે દવાઓ, ત્રણ વખત શસ્ત્રક્રિયા વિગેરે કર્યાં છતાં મારો કેસ બગડતો ગયો. દાક્તરોએ થાકીને મને પડતો મૂકયો અને જો મેં તમારા ઇલાજો કર્યા ના હોત તો હું જીંદગી સુધી આંધળો રહેત. છ મહીના તમારા ફ્રીકશન બાથ અને હલકો સાદો ખોરાક ખાવાથી હું સાજો થયો છું. મારા આંખના દરદ સાથે મારાં ઉપલાં તમામ દરદો સાજાં થયાં છે. તમારા ઇલાજોથી મારી શારીરિક અને માનસિક હાલત સુધરી છે. લોકો તમારા ઉપચારો પ્રમાણે વરતીને દુઃખ દરદોથી મુક્ત થાય તો કેવું સારૂં ?

એસ. (ટ્રાન્સીલવેનીયા) લી. તમારો ઘણોજ નિમકહલાલ ચુર્જેન. કે.

પત્ર નં. ૬૮ મો. ફેફસાંનો વરમ, ડીપથેરીયા. (Diptheria)

વ્હાલા મી. કુન્હે, મારી ૯ વર્ષની પુત્રીનું દરદ તમે સાજું કર્યું તે માટે હું તમારો અંતઃકરણથી આભાર માનું છું. મારા કુટુંબી દાક્તરે જણાવ્યું હતું કે તેણીનાં ફેફસાં સુજી આવ્યાં છે અને તે ઉપરથી તેણે બે મહીના સુધી તેણીને દવા આપી પણ દિવસે દિવસે તેણીની તબીયત બગડતી ગઇ જેથી મને અને મારી સ્ત્રીને ઘણી ધાસ્તિ પેઠી. આખરે કાર્ડ લખીને તમોને બોલાવ્યા. તમે દવા બંધ કરવાની અને શ્રદ્ધા રાખી તમારી રૂઢી અજમાવવાની ભલામણ કરી. અમે તમારી રૂઢી અખત્યાર કરી અને બીજે જ દીવસે અમારી પુત્રીને આરામ જણાયો. અઠવાડીયા પછી તે સાજી થશે એવી આશા બંધાઈ. હવે તે હસતી રમતી ફરે છે. અમે તમોને લખ્યું ન હોતતો મારૂં બચ્ચું જીવતું રહેત નહીં. મારાં બીજાં પાંચ બાળકોને થયેલો ડીપથેરીયા તમારી રૂઢીથી સારો થયો હતો જે માટે અમે તમારા આભારી છીએ અને અમારા આ પત્રનો તમોને જે ઉપયોગ કરવો હોય તેમ કરવા છુટ આપીએ છીએ.

મુ. લીપઝીક. લી. તમારો આભારી. કાર્લ આઈ.

પત્ર નં. ૬૯ મો.—પિત્તનું ઉભરાવું, મનની નબળાઇ, મંદ યાદશક્તિ, આપઘાત કરવાનો વિચાર.

વ્હાલા સાહેબ, તમો સમક્ષ મારી હકીકત રજુ કરવાને હું શકિતવાન છું. મારી નસો બગડી ગઈ હતી અને મને જે કોઇ તપાસતું તે મારૂં દરદ સાજું કરવાની આશા આપી શકતું નહીં. મારા દુઃખથી કંટાળીને મેં આપઘાત કરવાનો વિચાર કર્યો પણ તમારી રૂઢી અજમાવ્યા પછી મારી હાલત સુધરી અને માથાનો દુઃખાવો નરમ પડી મગજ શક્તિ સુધરી. ઇશ્વર કરે ને સઘળા માણસો તમારી રૂઢીનું અનુકરણ કરે એવી મારી પ્રાર્થના છે.

મુ, સેન્ટ મોરેવીયા. લી. તમારો સાચો હુગો બી. ઓસ્ટ્રીયન પોસ્ટ માસ્તર.

પત્ર નં ૭૦ મો.—ઋતુનું બંધ પડી જવું.

વ્હાલા મી. કુન્હે, ગયા ઓગસ્ટ માસથી મારી સ્ત્રીને ઋતુ આવતું બંધ પડી ગયાથી ભારે દરદ થતું હતું. મને બહુ ફીકર થવાથી ૧૦ મી ઓકટોબરે મેં આપને કાગળ લખ્યો. આપના ઉપચાર કર્યા અને ૯ મહીના સુધી અટકી પડેલો ઋતુશ્રાવ ૧૮૯૪ ના માર્ચની તા. ૧૯ મીએ જણાયો. દવાઓ પીધાથી આવાં દરદો સુધરતાં નથી. પણ માત્ર તમારી રૂઢીથીજ સારાં થાય છે એવું દર્શાવવા આ પત્ર લખું છું.

મુ, કીલ. લી. તમારો નિમકહાલ એચ. એચ.

પત્ર નં. ૭૧ મો. કુકડીયાં ખાંસી.

વ્હાલા સાહેબ, મારાં ત્રણે છોકરાંને એકી વેળાએ કુકડીયાં ખાંસી થઈ હતી અને સગાં વહાલાંઓ પાસેથી તમારી રૂઢીનાં વખાણ સાંભળી મેં પણ તમારી રૂઢી મારાં ૩ બાળકો ઉપર અજમાવી જોઇ અને તે ઘણીજ ફતેહમંદ નીવડી છે. ત્રણે બાળકોને બહુ સખ્ત કુકડીયાં ખાંસી થયેલી જે ત્રણ જ દિવસમાં મટી ગઈ તે માટે મી. કુન્હે હું તમારો અંતઃકરણથી આભાર માનું છું. ઇશ્વર કરેને તમારી રૂઢીનો ચોતરફ પ્રચાર થાય અને આ કુદરતી રૂઢીની લોકો વધુ પીછાન કરતા થાય.

મુ. લીપઝીક. લી. તમારી વિશ્વાસુ મીસીસ **થેરેસી. બી.**

પત્ર નં. ૭૨ મો. સામાન્ય નબળાઇ, અરૂચી.

વ્હાલા સાહેબ, જણાવતાં આનંદ થાય છે કે તમારી સૂચના મુજબ મારી દીકરીના ઉપચાર કર્યાથી એટલે કે માત્ર થોડાજ ફ્રીકશન-હીપ-બાથ આપ્યાથી એકદમ સુધારો થયો. તેની ભૂખ ઉઘડી અને બંધકોષ દૂર થયો, ચામડીની પીળાશ મટી ગુલાબી રંગ થયો છે.

મુા. કલેનફાંક. લી. તમારો નિમકહલાલ **એફ. બી.**

પત્ર નં. ૭૩ મો. સંધિવા, કલેજાનું દરદ, લોહીનું જવું.

વ્હાલા મી. કુન્હે, તમારી રૂઢીથી, હું સાજો થયાને બે વર્ષ થઇ ગયાં છે અને હજી પણ તંદુરસ્ત છું. મારી કેવી હાલત હતી તે તમોને યાદ હશેજ. સંધિવા, ટાઢ ભરાઇ આવવી, સળેખમ વિગેરે મને હમેશાં રહ્યા કરતું હતું. હોમીઓપથી, એલોપથી વિગેરેના દાક્તરો અને બોન યુનિવર્સિટીના પ્રોફેસરોની દવાઓ મેં કરી પણ કાંઈ વળ્યું નહીં એટલે નિરાશ થઇને હું તમારા પાસે આવ્યો અને તમે તમારી રૂઢીથી મને તદ્દન તંદુરસ્ત બનાવ્યો. મારા દાખલાથી ઘણા માણસોએ તમારી રૂઢી અજમાવી જોઇ અને તે સઘળાને ફાયદો થયો. હું અને મારૂં કુટુંબ તમારા એટલા બધા આભારી છીએ કે જેનું વર્ણન થઈ શકતું નથી. આ કાગળ લખવાનો હેતુ એટલોજ છે કે તે જાહેર થાય તો મારા જેવું દરદ ભોગવતા લોકો તમારી રૂઢી વડે સાજા થાય. અત્યારે મારી ઉમર ૫૧ વર્ષની છે અને આ ૧,૧૫,૦૦૦ માણુસની વસતીવાળાં શહેરમાં આવેલાં ઇવાનગેલીકન મીશન ખાતાનો ૧૬ વર્ષથી હું સુપરીનટેન્ડન્ટ છું. કોઇએ મને મળવું હોય કે કાંઇ પુછાવવું હોય તો બેલાશક તેમ કરવું.

મુા. બારમેન. લી. તમારો હમેશનો આભારી **અર્નેસ્ટ એફ.**

પત્ર નં. ૭૪ મો. પેટનું દરદ, નબળાઇ, બંધકોષ.

૭ વર્ષ સુધી ઉપલાં દરદો ભોગવીને શસ્ત્ર પ્રયોગ કે દવા વગરના તમારા ઉપચારોથી એક પખવાડીયાંની અંદર હું સાજો થઇ ગયો છું જે માટે તમારો ઉપકાર માનું છું. તમારી રૂઢી શરૂ કર્યા પછી પાંચ દિવસમાંજ મારી પાચન શક્તિ સુધરી ગઈ, ઝાડો સાફ ઉતરવા લાગ્યો. ઝાડા માટે મારે હમેશાં એનીમા-બસ્તી-લેવી પડતી હતી. પણ હવે તો કુદરતી રીતે ઉતરે છે.

મુા. વી. પશ્ચિમ પ્રશીયા. લી. સ્કુલમાસ્તર ઝેડ.

પત્ર નં. ૭૪ મો. જ્ઞાનતંતુઓની નબળાઇ.

વ્હાલા મી. કુન્હે, હું તમારી કેટલી બધી આભારી છું તે જણાવવાની આ તક લઉં છું. દવા દારૂની રૂઢીથી માણસ જાત સાજી થવાને બદલે ઉલટી વધારે હેરાન થાય છે. તમારી રૂઢી તદ્દન જુદી જ છે. નેચર કયોર (કુદરતી ઉપચાર પદ્ધતિ) ની સામે થવું અને એ રીતે પોતાના અને પોતાનાં સગાં વહાલાંની જીંદગી વધુ ભયમાં લાવી મૂકવી તે છતી આંખે આંધળા થઇ બેસવા બરાબર છે. આ રૂઢી એક ઘણી જ મહત્વની છે અને તેના વડે મારી પોતાની જાત ઉપર અને સગાં સંબંધીઓમાં ઘણી જ સારી અસર કરી શકું છું. મારી બ્હેનની જીંદગી તમારા ઇલાજે વડેજ બચવા પામી છે અને મારાં બાળકોના જૂદા જૂદા મંદવાડ માત્ર તમારા ઇલાજેથીજ થોડાજ વખતમાં દૂર થવા પામ્યા છે. લીપઝીકમાં તમારી ઓળખાણ થવાથી હું ઘણી મગરૂબ થઇ છું અને જ્યાં જ્યાં જઇશ ત્યાં ત્યાં હું તમારીજ રૂઢીની ભલામણ કરતી રહીશ.

મુ. વીએના. લી. તમારી સાચી મીસીસ **ઓલ્ગા એલ.**

પત્ર નં. ૭૬ મો. સંધિવાથી અકડાઇ જવું.

વ્હાલા સાહેબ, જણાવતાં આનંદ થાય છે કે તમારા સ્ટીમ અને ફ્રીકશન-હીપ-બાથથી મને થયેલો સંધિવા મટી ગયો છે. બીજાજ બાથ પછી હું ચાલવાને શક્તિવાન થયો. આવા દરદીઓને હું તમારી રૂઢીની મજબુત ભલામણ કરતો રહ્યો છું.

મુા. લીપઝીક. લી. તમારો નિમકહલાલ **જી. ઇ.**

પત્ર નં. ૭૭ મો. લંગડો હાથ.

મારા પહેલીવારના લગ્નનો ઓગસ્ટ વેન બી. નામનો પુત્ર હતો. તેને ૧૨॥ વર્ષની ઉમરે ૧૮૮૬ ના ડીસેમ્બરમાં જમણા હાથમાં ભારેપણું અને સખ્ત દરદ જણાયું. દુઃખાવો એટલો બધો વધી ગયો કે ઝોળીમાં હાથ રાખવો પડયો. ઘણા ઉપાયો કર્યા પણ કાંઇ વળ્યું નહીં. મી. કુન્હેની રૂઢીનાં વખાણ થતાં સાંભળી મેં મારા પુત્રને તેની સારવારમાં મૂક્યો અને તેમણે કહ્યું તેમ મેં કર્યું. આખરે ઘણા વખત પછી અને કોઈ કોઇવાર સખ્ત દુઃખાવા પછી હાથ સુધર્યો. ફ્રીકશન-હીપ-બાથ અને સીટસ-બાથથી હાથ તદ્દન સાજો થયો એટલુંજ નહીં પણ ભુખ ઉઘડી અને પાચનશક્તિ સુધરી ગઇ.

મુા. ડ્રેસ્ડન. (સહી) એડલ. કે.
(લેફ્ટેનન્ટ કર્નલ કે. ની પત્નિ)

પત્ર નં. ૭૮ મો. ગર્ભાશયની ગંભીર ગુંચવણ, પ્રદર.

વ્હાલા સાહેબ, તમોએ મને સાજી કરી છે તે માટે અહીંથી જતાં પહેલાં તમારો ઉપકાર માનવાની હું મારી ફરજ સમજું છું. મારા દરદ માટે મેં સૌથી સારામાં સારા દાક્તરોની સલાહ લીધી હતી પણ સુધારો થવાને બદલે મારી હાલત વધારે ને વધારે ખરાબ થતી ગઇ. તમારા ઇલાજેથી હું હવે તદ્દન સાજી થઈ છું. તમારી રૂઢી કેટલી સાદી અને ઉપયોગી છે તે વિષે હું જ્યાં જ્યાં જઇશ ત્યાં હિમાયત કરીશ અને દવા તથા ઓપરેશન વગર કેવાં કેવાં દરદો સાજાં થાય છે તે સમજાવીશ. તમારો ફરીથી આભાર માનનાર.

મુા. લીપઝીક. તમારી વિશ્વાસુ મીસીસ **ઇ. એસ.**

પત્ર નં. ૭૯ મો. પાચનશક્તિની અવ્યવસ્થા.

વ્હાલા સાહેબ.

મારી પત્નિને માટે તમે જે જે બાથની સલાહ આપી હતી. તે માટે તેણી તરફથી હું તમારો ઉપકાર માનું છું. ચાર વર્ષથી તેણીની પાચનશક્તિ બગડી હતી અને કોઇ પણ દવાદારૂ લાગુ પડયાં નહીં. તેની હાલત એટલી બગડી કે જીવવાની આશા છોડી. આખરે અમો તમારી પાસે આવ્યાં. તમારા ઇલાજો સાડા પાંચ મહીના સુધી કરવાથી તે સાજી થઇ ગઇ છે. તેણીનું વજન અગાઉ ૧૦૪ રતલ હતું. જે હમણાં ૧૨૬ રતલ જેટલું થયું છે. જે માટે અમે અંતઃકરણથી તમારો ઘણો ઉપકાર માનીએ છીએ.

મુ. ફીર્સ્ટાઇન, લોવર લુસેટીયા. લી. તમારો સાચો **ટી. ડબલ્યુ.**

પત્ર નં. ૮૦ મો. સ્હેલી ગર્ભાવસ્થા અને સ્હેલાઇથી સુવાવડ.

વ્હાલા સાહેબ, હું તમોને ઓળખતો નથી, તોપણ મારી સ્ત્રી માટે પત્રથી તમે જે સલાહ આપી હતી તે પ્રમાણે ઇલાજો અમે લીધા છે. તેણીને ઘણો ફાયદો થયો છે જે માટે અમે તમારો ઉપકાર માનીએ છીએ. મારી સ્ત્રીને ચાર સુવાવડ આવી છે. પહેલી ઘણીજ મુસ્કેલી હતી. બીજી વખતે ચીપીયા વડે પ્રસવ કરાવવો પડયો. ત્રીજી અને ચોથી સુવાવડ પહેલાં અમે તમારા ઇલાજો વાપર્યા જે ઘણા સંતોષકારક નિવડયા અને બન્ને સુવાવડો સ્હેલાઇથી થઇ. અમે બન્ને તમારો ઘણો પાડ માનીએ છીએઃ કષ્ટદાયી સુવાવડ એ ખરાબ બનાવ છે અને આવાં સારાં પરિણામ આવે તે ખુશી થવા જેવું છે. તમોને અમારા સુભાષિશ છે.

મુ. મ્યુનીચ. લી. તમારો સાચો **જ્યોર્જ એસ.**

પત્ર નં. ૮૧ મો. ગાઉટ–નજલો.

વ્હાલા સાહેબ, તમારી સારવાર માટે આ પત્ર મારફતે મારા અંતઃકરણના ઉપકારો મોકલું છું. મને મારૂં દરદ એટલા લાંબા વખતથી હેરાન કરતું હતું કે નિશાળે જતી હતી ત્યારથી મને અંગુઠામાં દરદ થઇ આવતું હતું. કોઇ પણ દાક્તરો મને આરામ કરી શક્યા નહીં અને દરદ વધતું ગયું. મારા હાથપગના સાંધા એટલા બધા અકડાઇ ગયા હતા કે તે કાંઇપણ ઉપયોગમાં આવી શકતા નહીં. બાળકની માફક હું લાચાર થઇ ગઇ હતી. મારાથી ખવાતું નહોતું જેથી કોઇ બીજું માણસ મને ખવરાવતું હતું. હું તમારા પાસે આવી અને તમારા બાથવડે એ ત્રણ અઠવાડીયાંમાંજ આરામ થયો. હું સ્હેજ ચાલવા લાગી અને સુજી ગયેલા હાથ નરમ પડવા લાગ્યા. તે પછી તમારી રૂઢી ચાલુ રાખ્યાથી મને ફાયદો થતો ગયો. જેમણે મને અગાઉ જોઇ હતી તેઓજ બરાબર સમજી શકે કે હું તમારી કેટલી બધી આભારી છું.

મુ. લીપઝીક. લી. તમારી વિશ્વાસુ **એમીલ. ડબલ્યુ.**

પત્ર નં. ૮૨ મો. ગળાંનું ગંભીર દરદ.

મને માથાનું, મૂર્છાનું, અને ગળાંનું દરદ હતું જે સાજું કરવા માટે તમારો આભાર માનવા આ પત્ર લખું છું. દુઃખ દરદ ભોગવનાર માણસ જાતના ભલા માટે ઇશ્વર તમોને દીર્ઘાયુ કરે.

લીપઝીક. લી. તમારી સાચી **કેરોલીન. કે.**

પત્ર નં. ૮૩–૮૪ મો. વાઈ.

હું નીચે સહી કરનાર આ સર્ટીફીકેટ લખું છું કે લીપઝીકમાં ક્લોસપ્લાટસ ખાતેના જળોપચાર ખાતાંના માલિક મી. લુઇ કુન્હેએ મારા શિષ્ય ગોલેનું વાઇનું દરદ મટાડ્યું છે. દિવસમાં ઘણીવાર આ છોકરાને વાઇ આવતી હતી જે હવે બંધ પડી છે અને તે છોકરાના ચહેરા ઉપર તંદુરસ્તીનાં ચિન્હો જણાય છે. તમો એક વાત જણાવવા નહીં દ્યો પણ તમારી મરજી વિરૂદ્ધ હું તે જણાવી દઇશ અને તે એ કે ચાર મહીનાથી વધુ મુદત સુધી તમે આ છોકરાની મફત સારવાર કરી એટલુંજ નહીં પણ તે છોકરાની વિધવા માતા મીસીસ ઇડા ગોલેને તમોએ નાણાંની પણ મદદ કરી કે જેથી તે બાઈ તે છોકરાને વધારે સારી રીતે રાખી શકે. માંદાંના મદદ કરનાર તમારા જેવા ભોગ આપનાર જ ખરા સલાહકાર ગણી શકાય.

મુ. લીપઝીક. લી. ઇ. એચ.

પત્ર નં. ૮૫ મો. બરડાની કરોડનું મરડાઇ જવું. જ્ઞાનતંતુઓની નબળાઈ.

મારા છોકરાનું અને મારૂં દરદ તમારી રૂઢીથી સારૂં થયું છે તે માટે હું તમારો અંતઃકરણથી ઘણોજ આભાર માનું છું. છ મહીના થઇ ગયા છતાં પણ તમારા ઈલાજો અમે શ્રદ્ધા પૂર્વક અજમાવ્યા જઇએ છીએ. મારા છોકરાની બરડાની કરોડ વાંકી વળી ગયેલી તે અને મને થયેલ જ્ઞાનતંતુઓની નબળાઇનું દરદ તમારી રૂઢીથી સાજાં થયાં છે. આ હકીકતનો તમે ગમે તે ઉપયોગ કરજો.

લી. વીમાર. લી. તમારો ઘણો નિમકહલાલ **બી.** એડમીરલ.

પત્ર નં. ૮૬ મો. ઈનફ્લ્યુએન્ઝા, માનસિક ઉશ્કેરણી, અનિદ્રા.

વ્હાલા મી. કુન્હે,

મારા પતિને સાજો કરવા માટેનો તમારો આભાર હું વીસરી શકતી નથી. ૧૮૯૩ના ડીસેમ્બરની અધવચે મારા પતિને સખ્ત ઈનફ્લ્યુએન્ઝા થયો અને અમે તેના જીવવાની આશા છોડી દીધી. મગજ ઉપર એટલી અસર થયેલી કે તેને કાંઈ ભાન નહોતું. પંદર દિવસ સુધી અમે આ સ્થિતિમાં રહ્યા. દાક્તરોથી કાંઈ વળ્યું નહીં એટલે તેમણે માત્ર શાન્તિ જાળવવા ભલામણ કરી. મારા મિત્રોની સલાહથી મેં તમોને બોલાવ્યા અને તમે જાતે પહેલા પાંચ બાથ આપ્યા. પહેલા બાથથી જ શાન્તિ વળી હતી. બીજા બાથથી ઉંઘ આવી, ત્રીજા બાથે વળી ભાન આવ્યું. ચોથે દિવસથી સ્વપ્નમાંથી જાગ્યા જેવું લાગ્યું. મને તમારી રૂઢી ઉપર પહેલાં તો વિશ્વાસ ન બેઠો પણ પછી અચંબો પામી. અમારી ચિંતા તમે ટાળી તે માટે તમારી ઘણી આભારી છું. મારો પતિ તો કહે છે કે મી. કુન્હેએજ તેની જીંદગી બચાવી. મારા પતિના તરફથી તમારો ઉપકાર માનું છું.

મુ. ડ્રેસ્ડન. લી. તમારી વિશ્વાસુ **કલોથીલડે ડબલ્યુ.**

પત્ર નં. ૮૭ મો. માથાંનો સખ્ત દુઃખાવો.

વ્હાલા મી. કુન્હે, મને ૧૫ દિવસ સુધી લાગટ માથાંનો દુઃખાવો રહ્યો હતો તે તમારી રૂઢીથી સારો થયો છે જે માટે તમારો ઉપકાર માનવાની રજા લઉં છું. નાનપણમાં મને

અવાર નવાર માથાંનો દુઃખાવો થતો જે થોડાંક વર્ષો પછી દર મહીને થવા લાગ્યો. પછી દર અઠવાડીએ ૨૪ કલાક સુધી થતો પણ આઠ મહીના અગાઉ તો લાગઠ પંદર દિવસ સુધી ચાલ્યો તે એટલે સુધી કે મને મારા મગજમાં કાંઈ સોજો ચડયો હોય એવું લાગ્યું. આખી ડાબી બાજુ અને આંખો દુઃખ્યા કરતી. તમારા પહેલાજ બાથથી મને ફાયદો જણાયો અને આજે મને ૫૨ વર્ષ થયાં છે પણ હું તો જાણે જુવાનીમાંજ છું એવું લાગે છે. મારા પાછલા ભાગો ઠંડા પાણીમાં રાખી બાર દિવસ સુધી બાથ લીધા જેથી મને ઘણો ફાયદો થયો. બાથ લીધા પછી હું સ્હેજ ચાલતી. તમારી રૂઢીના ચોપાનીયાં છપાવો તો મને થોડાંક મોકલશો એટલે તે મારા આડોશી પાડોશીમાં વહેંચી તમારી રૂઢીનો ફેલાવો કરૂં.

મું. ટયુબીર્જન. લી. તમારી વિશ્વાસુ **જી. એ. એલ.**

પત્ર નં. ૮૮ મો. સ્હેલી સુવાવડ.

વ્હાલા મી. ક્નુન્હે, મુસાફરીમાંથી હમણાંજ હું પાછી આવું છું અને તમારી જ્યુબીલીની વાત સાંભળી આ પત્ર દ્વારા તમોને મુબારકબાદી મોકલું છું. એક વર્ષ ઉપર હું લીપઝીક આવેલ અને તમારી રૂઢી અજમાવી જેથી ત્રણજ અઠવાડીઆમાં મને ફાયદો જણાયો. ઠં-ડીના દિવસો હતા તે છતાં તમારા કહ્યા મુજબ મેં ફ્રીકશન–સીટસ–બાથ લીધા અને તમારા કહ્યા પ્રમાણે વરતી જેથી મારી સુવાવડ ઘણીજ સ્હેલાઈથી થઇ. પ્રથમની બે સુવાવડોમાં મને ધાવણ નહોતું પણ આ વખતે તો હુંજ ધવરાવું છું. જરા ઓટ મીલની કાંજી પણ પાઉં છું. ત્રીજા બાળકનું પેટ જન્મથી જરા મોટું હોવાથી તેને પણ હું હીપ–બાથ આપું છું. પ્રથમ તો સૌ મારી મસ્કરી કરતાં હતાં પણ હવે મને સારી થયેલી જોઇ છે અને મારી ઉમર કરતાં ૧૦ વર્ષ નાની હોઉં એવું લાગે છે ત્યારે સૌ અચંબો પામ્યાં છે. તમારા ઇલાજો લીધા પહેલાં મેં દુનિયાના ઘણા વૈદ્યોની સલાહ લીધી હતી અને હવાફેર કર્યા હતા પણ કાંઇ વળ્યું નહોતું. હું સગર્ભા હતી તે છતાં રોજ બે ફ્રીકશન–સીટસ–બાથ લેતી અને તમે કહેતા તે ખોરાક ખાતી. મારૂં ત્રીજું બાળક ત્રણ મહિનાનું થયું છે અને ઘણુંજ તંદુરસ્ત છે. અહીં ઝુલીચૌના બાર કુટુંબો તમારા ઉપચારો કરે છે. મારી બ્હેન માંસ બહુ ખાતી અને મારા કહેવા મુજબ નહોતી ચાલતી તેને ઘણી મુસ્કેલ સુવાવડ થઇ અને ધાવણ બિલકુલ નથી. તમારી રૂઢી ઉપર સંપૂર્ણ શ્રદ્ધા રાખવા હું લોકોને ઉપદેશ આપું છું.

મુ. ઝુલીચૌ. લી. તમારી વિશ્વાસુ **સી. બી.**

પત્ર નં. ૮૯ મો. કલેજાંનું દરદ, પથરી, નબળાઇ સંધિવા, માથાંનો અને પેટનો દુઃખાવો.

વ્હાલા સાહેબ, તમોને યાદ તો હશે કે લીપઝીકના તમારાં ઇન્સ્ટીટયુટમાં હું તા. ૨૪મી જુનથી તા. ૧૩ મી જુલાઇ સુધી દરદી તરીકે રહ્યો હતો. તમો જાણો છો તેમ હું ઉપલાં દરદોથી પીડાતો હતો પણ તમારી રૂઢીથી હું તદ્દન સાજો થયો છું, તમોએ મને તમારા ઇલાજો ચાલુ રાખવા ભલામણ કરી હતી. ઘેર આવ્યા પછી ઉથલો મારી બે વખત પથરી પડી. તરતજ મેં હીપ–બાથનો ઉપયોગ કર્યો જેથી મને ઘણોજ આરામ થયો. હવે હું તદ્દન તંદુરસ્ત છું અને મને જે જુએ છે તેઓ તાજુબ થાય છે. તે માટે હું તમારોજ આભારી છું. મારો દાખલો જોઇ અહીંની એક વિધવા બાઇએ તમારી રૂઢી અજમાવવાનો નિશ્ચય

કર્યો. તમારૂં પુસ્તક તેણે વાંચ્યું અને દરરોજ ફ્રીકશન–સીટસ–બાથ લેવા માંડયા તેથી તરતજ ફાયદો થયો. તેણી બહુ ફુલી ગઇ હતી તે ઘાટદાર થઈ અને પેટનો બીગાડ નીકળી ગયો. તે જણાવે છે કે માત્ર ૧૫ દિવસમાંજ તેને ફાયદો થઇ ગયો.

મુ. વેાલમાર્સ્ટેન. લી. તમારો વિશ્વાસુ એલ. એસ.

પત્ર નં. ૯૦ મો. દમ, લોહીનું જવું, ગળાંનો સોજો.

વ્હાલા મી. કુન્હે, ગયા ઓકટોબર આખરે મેં તમારી સલાહ લેવા પત્ર લખ્યો હતો જેનો જવાબ તમારા તા. ૩ જી નવેમ્બરના પત્રમાં હતો. તમારી સલાહથી મને થયેલા ફાયદાનો હેવાલ અત્રે હું રજુ કરૂં છું. મારી સ્ત્રીને ઉપલાં તમામ દરદો હતાં. તેણીએ છ મહીના સુધી દિવસમાં ત્રણ વખત ફ્રીકશન–હીપ–બાથ લીધા હતા, પછી કોઇ કોઇવાર ગરમ ફ્રીકશન–હીપ–બાથ અને સ્ટીમ–બાથ અવાર નવાર લીધા હતા. તે ખોરાક પણ તમારી સૂચના મુજબ રોટલી, અનેનાસ, શાકભાજી વિગેરે પચી શકે તેવો લે છે અને ખુલ્લી હવામાં ઘણો વખત રહે છે તથા ઘરનાં બારી બારણાં ઉઘાડાં રાખે છે. શરૂઆતમાં તો છુપા ભાગો ઉપર ફોલ્લા ઉપડયા. તે ફુટયા અને ભરાયા. નાભી તરફ એક ગડ નીકળ્યું જેમાંથી ગંધાતું પરૂ નીકળ્યું. દમ પણ ચડયો, પણ બધું ધીમે ધીમે શાન્ત પડી ગયું. ફ્રીકશન–હીપ બાથથી ઠંડી લાગતી તે પણ હવે જતી રહી છે. તે હવે હરેફરે છે અને તેણીનો દેખાવ પણ ફરી ગયો છે. તમામ દરદો ઉપડી આવીને પછી જ નરમ પડયાં. મારી નાની પુત્રી ગળાંના સોજાથી પીડાતી હતી તેને પણ મેં ફ્રીકશન–સીટસ–બાથ અને હીપ–બાથ આપ્યા જેથી તે તદ્દન સાજી થઇ ગઈ છે. હું ખાત્રીથી કહું છું કે તમારી રૂઢીજ ખરો ઉપાય છે. તમોએ આપેલી સલાહ માટે તમારો અંતઃકરણથી ઉપકાર માનું છું.

મુ. હર્મ્સડોર્ફ. લી. તમારો વિશ્વાસુ પી. એલ. સ્કુલમાસ્તર.

પત્ર નં. ૯૧ મો. સંધિવા, પગનો સોજો.

વ્હાલા મી. કુન્હે, તમારા ફીલોસોફીથી મારૂં દરદ સારૂં થયું તે માટે તમારો ઉપકાર માન્યા વગર મારાથી રહેવાતું નથી. તમારા સાદા સીટસ–બાથથી ત્રણજ મહીનામાં મારાં ઉપલાં ખરાબ દરદો મટી ગયાં છે. મારા હાડકાં એટલાં બધાં સુજી ગયાં હતાં કે હું તદ્દન લુલી લંગડી દેખાતી હતી અને મારાથી કાંઈ પણ બની શકતું નહોતું. દાદર તો ચડાતો જ નહીં. મારૂં દરદ ઝડપથી સારૂં થવા માટે તમારો અંતઃકરણપૂર્વક ઉપકાર માનું છું અને આવા દરદીઓને હું તમારી રૂઢી અજમાવવા ભલામણ કરૂં છું કેમકે તમારી રૂઢી સૌથી સાદી અને ફાયદાકારક છે.

મું. લીપઝીક. લી. તમારી વિશ્વાસુ મીસીસ ટી.

પત્ર નં. ૯૨ મો. ગર્ભસ્થાનમાં ગાંઠ, પ્રદર.

એમ. ખાતેની મીસીસ એચે. એક દિવસે મને મળવા આવ્યાં અને નીચે મુજબ જણાવ્યું:—મારી એક ભત્રીજી તમારાં ખાતાંમાં રહી ગઇ હતી જેથી તેને આરામ થવાથી તમારી રૂઢીનો લાભ લેવા તેણે પોતાની દાકીને આગ્રહ કર્યો. તેણીને ગર્ભસ્થાનમાં થયેલી ગાંઠ કાપવા દાક્તરોએ સલાહ આપી પણ તેમ કરવું તેને પસંદ ન પડયું. તમારા ઇલાજો શરૂ કરવાથી આરામ થયો. કબજીયાત મટી ઝાડો સારૂ આવવા લાગ્યો અને પેશાબ છુટથી થયો. આખરે બધાં દરદો મટી ગયાં અને તે તંદુરસ્ત બની ગઈ.

પત્ર નં. ૯૩ મો. ટુંકા પગને લીધે લંગડાપણું, કમરનું દરદ, ઉદાસીનતા.

મીસીસ એચ. પોતાના ઉપકાર પત્રમાં નીચે પ્રમાણે જણાવે છે. ૧૮૮૯ ના ઓકટોબરમાં **એલસા** નામની મારી ૪ાા વર્ષની ઉમરની છોકરી કમર આગળથી ઝલાઈ ગઈ હતી. ડાકટરોની દવા કરી પણ કાંઈ વળ્યું નહીં અને પગ ઉલટો ટુંકો થઈ ગયો અને ત્રણ અઠવાડીયાં સુધી પ્લાસ્ટરનો પાટો રાખ્યો. પગ લાંબો થવાના ઉપાયો પણ કરી જોયા પણ કાંઇ વળ્યું નહીં. આખરે લીપઝીકના પ્રોફેસર **એસ.** ની સારવાર તળે તેણીને મૂકવામાં આવી જેણે તદ્દન સુઇ રહેવાની સલાહ આપી. કશો ફાયદો નહીં થવાથી લીપઝીકની ઇસ્પીતાલમાં ત્રણ અઠવાડીયાં રાખી અને ત્યાં પણ કાંઇ ફાયદો જણાયો નહીં. પગનો થાપો સુંવાળો હતો તે બરડ થઈ ગયો અને થોડુંક ઉભાતું હતું તે પણ બંધ પડયું. આખરે સારી થવાની આશા મૂકી દઇને એક છેલ્લા ઇલાજ તરીકે તેણીને તમારી સારવાર તળે મુકી. હું તમારી દરેક સૂચનાનો અમલ કરતી અને મારી છોકરી ત્રણજ બાથ આપ્યા પછી ઉભી રહેવા લાગી તે જોઇને મારા હર્ષનો પાર રહ્યો નહીં. બીજા ત્રણ દિવસ પછી તો તે ચાલવા લાગી અને પખવાડીયા પછી દાદર ચડવા લાગી. જે સ્નાયુઓ સખ્ત થઇને જડ બની ગયા હતા તે પોચા પડવા લાગ્યા અને ત્રણ મહીના પછી બન્ને પગ એકસરખી લંબાઇના બની ગયા.

મુ. લીપઝીક. લી. મીસીસ **મીના. એચ.**

પત્ર નં. ૯૪ મો. સંધિવા, બંધકોષ, લોહીનું જવું, ટાઇફસ, ગર્ભાશયનું દરદ, ખાંસી, સ્કાર્લેટ ફીવર.

વ્હાલા સાહેબ, ૧૮૯૧ના ઉનાળાની આખરે "ન્યુ સાયન્સ ઓફ હીલીંગ" નામના તમારા પુસ્તકની બીજી આવૃત્તિ મારા હાથમાં આવી અને મને તમારા ઉપર વિશ્વાસ હોવાથી તે વખતથી હું, મારી સ્ત્રી અને છોકરાં તે પ્રમાણે વર્તીએ છીએ અને કહેતાં આનંદ થાય છે કે તેથી અમો સઘળાને ઘણો ફાયદો થયો છે. તે વખતે હું પર વર્ષની ઉમરનો હતો અને મને સંધિવા લાગુ પડયો હતો, પણ મેં ફ્રીકશન–સીટસ બાથ અને અવાર નવાર સ્ટીમ–બાથ લીધા જેને પરિણામે આજે સવા વર્ષથી મારો નવો અવતાર થયો છે. મારામાં કામ કરવાની સ્ફુર્તી આવી છે અને હું તદ્દન તંદુરસ્ત થઇ ગયો છું.

મારી સ્ત્રીને પેટનાં અને પેશાબનાં દરદો હતાં અને અજીર્ણ રહ્યા કરતું હતું. તેણીએ પણ મારી માફક જ ફ્રીકશન–સીટસ બાથ લેવા માંડયા જેને લીધે તેણીને ઘણો ફાયદો થયો. અમે બન્ને તમારી સૂચના મુજબ ખોરાક લેતાં હતાં જેથી અજીર્ણ નાબુદ થયું અને એક છોકરાને જન્મ આપ્યો જેને તમારી રૂઢી મુજબ ઉછેરવામાં આવ્યો. આજે તે છોકરો એટલો બધો તંદુરસ્ત અને પોતાની વયના બીજા છોકરાઓ કરતાં એટલો બધો કાઠાવાળો (શરીરે ઉંચો) લાગે છે કે અમે બીજાં બાળકોને આ પ્રમાણે નહીં ઉછેર્યા તે માટે ખેદ થાય છે. આ છોકરો ખાય છે ઘણું થોડું ઘરની ચિંતાથી મારી સ્ત્રીને એક વખતે ટાઇફસ તાવ લાગુ પડયો પણ પંદર દિવસમાં જ તમારી રૂઢી પ્રમાણે ચાલુ ઇલાજો કર્યાથી ફાયદો થયો. વળી મારા ૪ાા વર્ષની ઉમરના એક બાળકને સ્કાર્લેટ ફીવર લાગુ પડયો હતો અને બકારો કરતો હતો. આથી જ્યારે જ્યારે તાવ ચડતો ત્યારે ત્યારે અમો તેને પા કલાક સુધી હીપ–બાથ આપતા. એક દિવસે વધારે તાવ ચડવાથી અમે તેને

પાંચ હીપ-બાથ આપ્યા એટલે બીજેજ દિવસે તે શુદ્ધિમાં આવ્યો અને તે પછી ફાયદો જણાયો. તેને કુકડીયાં ખાંસી લાગુ પડવાથી પણ એજ ઇલાજો કર્યા જેથી એ ત્રણ અઠવાડીયામાં આરામ થઇ ગયો. મેં દાકતરોની દવા કરી હોત તો મને ઘણું જ ખર્ચ થાત અને જીંદગીની ધાસ્તિ રહેત. તમારી રૂઢીથી નહીં ખર્ચ કે નહીં દવા. માત્ર થોડી મહેનત કરવી પડે. તમારી રૂઢી તંદુરસ્તીને જ નહીં પણ મગજને પણ ફાયદો કરે છે. આ કાગળનો તમારે ગમે તે ઉપયોગ કરજો.

મુ. એલ્બરફેલ્ડ. લી. તમારો ઘણો વિશ્વાસુ **બી. એચ.**

પત્ર નં. ૯૫ મો. પેસાબમાં પથરી.

વ્હાલા મી. કુન્હે, મુત્રાષયમાં નકામો પદાર્થ કેટલો બધો ભરાઈ રહે છે તે નીચલા દૃષ્ટાંત ઉપરથી જણાશે. મને એ દિવસ સુધી સહવારમાં પેસાબ ઉતરે નહીં. ઘણી મુશ્કેલી પડે અને દરદ થાય. બપોરે પેસાબ કરતાં એક નાની પથરી નીકળી. તે પછી કેટલાક દિવસો સુધી પથ્થરાના રંગનો પ્રવાહી નીકળ્યા કર્યો. પછી એક બીજી પથરી નીકળી પણ કાંઈ દરદ થયું નહીં. તમારી રૂઢીના આ રૂડા પ્રતાપથીજ મારો કેસ સુધર્યો છે. તમારી રૂઢીથી મુત્રાષયમાંનો જામેલો પદાર્થ ઓગળીને કે ફુટો પડીને બહાર નીકળે છે અને ભયંકર માંદગી ભોગવવી પડતી નથી. મારી ફરજ સમજીનેજ આ હકીકત હું તમોને જણાવું છું.

મુ. બ્રેસ્ટેડટ. લી. તમારો સાચો **એ.**

પત્ર નં. ૯૬ મો. સાધારણ નબળાઇ, આંખનું દરદ, પેટનો રોગ.

વ્હાલા મી. કુન્હે, મારી સ્ત્રી પેટના દરદથી અને જ્ઞાનતંતુઓની નબળાઇથી ૧૪ વર્ષ થયાં પીડાતી હતી. ઘણા ઉપાયો કર્યા પણ એકે લાગુ પડે નહીં. દિવસે દિવસે તેણીની હાલત બગડી અને તે કામ કરવાને અશક્ત જણાઇ. તેને આંખોનું દરદ પણ લાગુ પડ્યું જેથી તે વાંચી શકે પણ નહીં. ૧૮૮૪ ના માર્ચની તા. ૧૭ મીએ મારી સ્ત્રીએ તમારા ઇલાજો શરૂ કર્યા અને હવે તેણીની એ સઘળી ફરીયાદો નાબુદ થઇ ગઈ છે. તમામ દરદીઓને હું તમારી રૂઢીની ભલામણ કરૂં છું.

મુ. લીપઝીક. લી. તમારો વિશ્વાસુ **જી. એફ.**

પત્ર નં. ૯૭ મો. જ્ઞાનતંતુઓની ગંભીર હાલત.

વ્હાલા મી. કુન્હે, મારી જીંદગી અને તંદુરસ્તી માટે તમે જે કર્યું છે તે માટે હું તમારો એકવાર ફરીથી આભાર માનુ છું. તમારી મદદ મળી નહીં હોત તો આ પત્ર લખવાને હું હૈયાત પણ નહીં હોત, ઘણા ઘણા દાકતરોની દવા કર્યા પછી મને મારા નશીબ ઉપર મુકવામાં આવી પણ તમોએ મને દરદમાંથી મુક્ત કરી. તમારી રૂઢી દુનિયાના ભલાં માટે સર્વત્ર ફેલાય એમ ઇચ્છું છું.

મુ. વીએના. લી. તમારી આભારી **એમા પી.**

પત્ર નં. ૯૮ મો. પાચનશક્તિની નબળાઇ. અનિદ્રા.

વ્હાલા મી. કુન્હે, હું જણાવતાં આનંદ પામું છું કે તમારા ફ્રીકશન હીપ-બાથ અને સ્ટીમ-બાથ વડે મારી તંદુરસ્તી સુધરી છે. મારી પાચનશક્તિ સુધરી ગઇ છે કે જેને માટે

મને બહુ હેરાન થવું પડયું હતું. મને ઉંઘ નહોતી આવતી તે હવે સારી રીતે આવે છે.

મુ. લીપઝીક. લી. તમારી આભારી,

એમેલી એફ.

પત્ર નં. ૯૯મો. સખ્ત બંધકોષ, પાચનશક્તિનો બીગાડો, કાળજું ફુલી જવું.

વ્હાલા મી. કુન્હે, દવા વગરની તમારી રૂઢીથી મને ઘણોજ ફાયદો થયો છે. ૪૦ વર્ષથી હું અજીર્ણથી પીડાતો હતો તે હવે તદ્દન સાજો થયો છું. મને હવે હમેશાં બે વખત ઝાડો સાફ ઉતરે છે જેથી મને ઘણો આરામ જણાય છે. કાળજું વારંવાર ફુલી આવતું તે હવે બંધ થયું છે. ત્રણ મહીના ઉપર મને પેટની જમણી બાજુમાં ભયંકર દુઃખાવો હતો તે હવે તદ્દન મટી ગયો છે. દરરોજ સહવારમાં ફ્રીકશન-હીપ-બાથ લેવાથી અને દારૂ તથા માંસનો ખોરાક બંધ કરવાથી દિવસે દિવસે મને વધારે ઠીક લાગે છે.

મુ. એબલીંગ. લી. તમારો વિશ્વાસુ **એફ. સી.** કેપ્ટન.

પત્ર નં. ૧૦૦ મો. જ્ઞાનતંતુઓની નબળાઈ, દાંતનું દરદ, માથાંનો દુઃખાવો. અનિદ્રા, ઘોઘરાપણું.

વ્હાલા મી. કુન્હે, ૧૮૮૭ માં પહેલ વહેલું મેં તમારી રૂઢી વિષે જાણ્યું અને તે પછી તે રૂઢીથી મેં મારૂં દરદ સારૂં કર્યું. સારા થયા પછી પણ અવાર નવાર તમારી રૂઢીનો ઉપયોગ કરતો રહ્યો. ગયા શિયાળામાં મારા ઉપલા એક દાંતમાં ખાડો પડી તે દુઃખવા લાગ્યો. જમણી બાજુ આખી સુજી ગઇ અને દરદ તો એટલું થાય કે બિલકુલ સુવાયજ નહીં. મેં ફ્રીકશન-સીટસ-બાથ લેવા માંડયો તેથી બહુ ફાયદો તો નહીં થયો. પછી તમારી સલાહ પ્રમાણે સ્ટીમ-બાથ સાથે ફ્રીકશન-બાથ લેવા માંડયા અને મને ફાયદો જણાયો, થોડાક કલાકમાંજ મને થતી કળતર બંધ પડી. મારા માથાના દુઃખાવા માટે પણ હું સ્ટીમ-બાથ અજમાવું છું જેથી મને ઘણો ફાયદો થાય છે. ફ્રીકશન-સીટસ-બાથથી જે ફાયદા થાય છે તેના દાખલા મારા પાસે મોજુદ છે. સખ્ત ઠંડીને લીધે મને શરદી થઈ ગઇ અને શાદ બેશી ગયો. મારાથી બિલકુલ બોલી શકાયજ નહીં. બે દિવસ તો આ દરદ ભોગવી લીધું પણ ત્રીજે દિવસે મેં ફ્રીકશન-સીટસ-બાથ લીધો જેથી મને ઘણો આરામ થયો એટલે મેં તો તે બે કલાક સુધી લીધો. ત્યાર પછી મારો ઘાંટો તદ્દન ઉઘડી ગયો જેથી મને તો ઘણી નવાઇ લાગી. આટલો જલ્દી ફાયદો કોઇ પણ ઇલાજથી થાત નહીં. તમારી રૂઢી ઉપર મને સંપૂર્ણ વિશ્વાસ બેઠો છે. બીજાઓની જાણ માટે આ મારા કાગળનો ઉપયોગ બેલાશક કરજો.

મુ. લીપઝીક. લી. તમારો વિશ્વાસુ **કાર્લ એલ.**

પત્ર નં. ૧૦૧ મો. સ્હેલી સુવાવડ.

વ્હાલા મી. કુન્હે, મને કહેતાં ઘણો આનંદ થાય છે કે મારી સ્ત્રીની બીજી અને ત્રીજી સુવાવડ વખતે તમે જે ભલામણો કરી હતી તેથી ઘણી સ્હેલાઇથી પ્રસવ થયો હતો અને તે માટે તમારો ઉપકાર માનવાની મારી ફરજ સમજું છું. પહેલું બાળક ઘણી મુસ્કેલીથી અને દાક્તરની મદદવડે અવતર્યું હતું અને તે દાક્તરે જણાવ્યું હતું કે હવે બીજાં

બાળકો ના અવતરે તો સારૂં. તેને મારી સ્ત્રીની હાલત ઘણીજ નબળી જણાઇ હતી. પણ તમારી રૂઢી મુજબ વર્તવાથી છેલ્લા બે બાળકો અનુક્રમે અઢી અને એક કલાકમાં જન્મ્યાં હતાં. છેલ્લું બાળક તો પ્રથમના બે કરતાં વધારે કદાવર હતું.

મુા. ડાબ્કે. લી. તમારો સાચો પૉલ કે.

પત્ર નં. ૧૯૨ મો. ન્યુરેલ્જીયા.

મી. લુઈ કુન્હેની રૂઢીથી મને થયેલા ફાયદા માટે ખરાં અંતઃકરણથી તેમનો આભાર માનવા આ પત્ર લખું છું. ન્યુરેલ્જીયાનું ભયંકર દરદ મને થયું હતું. તે માત્ર તેમના જ ઇલાજોથી સારૂં થયું હતું. તેમના ઉપાયોથી મારી સાધારણ તંદુરસ્તી પણ બધી રીતે સુધરી છે. તેમનાં હાઇડ્રોપેથીક ખાતાંનો લાભ લેવા હું દરેક દરદીને ભલામણ કરૂં છું.

મુા. લીપઝીક. લી. મીસ. ઇ. એફ. આર્ટીસ્ટ.

પત્ર નં. ૧૦૩ મો. કાનમાંથી પરૂનું વહેવું, કાનમાં થતું દરદ, મોસમનો તાવ.

વ્હાલા સાહેબ, આપનો પત્ર અને સલાહ મળી. ત્રણ અઠવાડીયાં સુધી તમારી રૂઢી મુજબ વર્તવાથી મારૂં જુનું હઠીલું દરદ નાશ પામ્યું છે. મારા કાનમાંથી પરૂ વહેતું હતું, અંદર દરદ થતું હતું અને મને મોસમી તાવ આવતો હતો તે બધું તમારી રૂઢીથી નાશ પામ્યું છે. તમારી મદદ માટે હું તમારો અંતઃકરણથી આભાર માનું છું. હું ઘણો જ તંદુરસ્ત બન્યો છુ. હવે હું રોજ સહવારમાં પાંચ મીનીટ સુધી ફ્રીકશન-હીપ-બાથ લઉં છું. તમારો ફરીથી આભાર માનું છું.

મુ. પુર્ટો કાબેલો, વેનેઝુઇલા, દક્ષિણ અમેરીકા. લી. તમારો વિશ્વાસુ કાર્લોસ એલ. બી.

પત્ર નં. ૧૦૪ મો. જુનો સંધિવા.

વ્હાલા મી. કુન્હે,

પૉલ કે. નામનો માણસ ૨૫ વર્ષથી જુના સંધિવાથી પીડાતો હતો તેને સાજો કરવાને હું હમણાં શક્તિમાન થયો છું. તે તમોને જણાવવાની રજા લઉં છું કે પાંચ દાક્તરોએ કહ્યું હતું કે તે કદિપણ સાજો થશે નહીં. તમારી રૂઢીથી મેં તેને છ મહીનામાં સાજો કરી દીધો છે. તમારાં "ધી ન્યુ સાયન્સ ઓફ હીલીંગ" નામના પુસ્તકની સુંદર જર્મન આવૃત્તિની એક નકલ મને ટપાલમાં મોકલશો.

મુા. હીર્ડ્ટ, ક્રેઇસ ન્યુસ. લી. તમારો સાચો ફ્રાન્ઝ એસ.

પત્ર નં. ૧૦૫ મો. પેટમાં સખ્ત દુઃખાવો, હીસ્ટીરીયાની ચીસો.

વ્હાલા મી. કુન્હે,

મારી તંદુરસ્તી વિષે સારો હેવાલ લખું છું. મને વારંવાર પેટનો દુઃખાવો થતો હતો જે કેટલાક દિવસો સુધી ચાલતો હતો. અઠવાડીયા પછી હીસ્ટીરીયાના જેવી ચીસો પાડવા મંડતો અને તે દરદ પણ લાંબો વખત ચાલ્યું. તમારી સલાહ મુજબ તમારી રૂઢીનો પ્રયોગ કર્યો અને મારાં તમામ દરદો નાબુદ થઇ ગયાં છે જે માટે તમારો ઉપકાર માનું છું. ઘણું

દાક્તરોએ મારી ઘણી ઘણી દવાઓ કરી પણ કાંઇ વળ્યું નહીં. તેમાંનો કોઇ મને મળે છે ત્યારે મને ઉભો રાખીને પૂછે છે કે તેં કોની દવા કરી ? હવે હું ઉત્સાહી અને યુવાન જેવો લાગું છું. મારા ૨૦ વર્ષના મંદવાડ દરમીયાંન મેં બીલેફેલ્ડના ૩૦ વૈદ્યોની દવા કરી હતી. અમે કમાઇને જે જે બચાવતા તે બધું દાક્તરોની ફી અને કેમીસ્ટોના બિલો ચુકવવામાં ચાલ્યું જતું.

મુ. બીલેફેલ્ડ. લી. તમારો વિશ્વાસુ એમ. એચ.

પત્ર નં. ૧૦૬. ડીપથેરીયા, બંધકોશ, પીઠમાં દરદ, અનિયમિત ઋતુશ્રાવ, માથાંનો દુઃખાવો, આંખોમાં દરદ.

વ્હાલા મી. કુન્હે. ગઇ શરદ ઋતુમાં મારા પુત્રને સખ્ત ડીપથેરીયા થયો હતો જે માત્ર તમારીજ રૂઢીથી મેં સારો કર્યો છે. દાક્તરોએ તેની હાલત ઘણી ગંભીર જાહેર કરી તેને ઇસ્પીતાળમાં લઇ જવા કહ્યું. દવાઓ આપતા ગયા તેમતેમ તેની હાલત વધારેબગડતી ગઇ જેથી મેં તમારા ઇલાજો અજમાવ્યા અને મારો પુત્ર તદ્દન સાજો થયો છે. તમારી રૂઢી મેં મારા પોતાંના પંડ ઉપર પણ અજમાવી છે. મને સખ્ત બંધકોશ હતો, વાંસામાં દુઃખાવો થતો હતો, અનિયમિત ઋતુ આવતું હતું, માથું દુઃખતું હતું અને મારી આંખોમાં દરદ થતું હતું. આ બધું તમારી રૂઢીથી મટી ગયું છે. પહેલા બાથથી જ ધારેલી અસર થઈ અને ઝાડો સાફ ઉતર્યો. નશીબ જોગે તમારૂં પુસ્તક મારા હાથમાં આવ્યું અને તેને આધારે હું સાજી થઈ ગઇ તે માટે તમારો ઉપકાર માનું છું.

મુ. સેલે, લી. તમારી વિશ્વાસુ મીસીસ. ઇ. એચ.

પત્ર નં. ૧૦૭ મો. વાઇ, (અપસ્માર), આંચકી, તાણ.

વ્હાલા મી. કુન્હે, મારૂં ૧૦ વર્ષનું બાળક ઉપલાં દરદોથી ભયંકર દુઃખ ભોગવતું હતું, તે તમારી રૂઢીના ઉપચારોથી સાજું થયું છે તે માટે તમારો ઉપકાર માનું છુ. ડાક્ટરોથી કાંઇ વળ્યું નહીં ત્યારે તમારી રૂઢીનાં વખાણ થતાં સાંભળી મેં તમારા કહેવા મુજબ ઇલાજો અજમાવ્યા. હલકો સાદો ખોરાક અને રોજીંદા બાથ આપવા માંડયા અને તબીયત તરતજ સુધરી. અઠવાડીયામાં તો તે બાળકની શરીરની અને મનની સ્થિતિ સુધરી અને નિશાળે જવા લાગ્યું. જ્યાંજ્યાં બનશે ત્યાંત્યાં તમારી કીમતી રૂઢીનો હું પ્રચાર કરીશ. તમારો ફરીથી આભાર માનું છું.

મુ. સ્કોનફેલ્ડ. લી. તમારો સાચો ફ્રાન્ઝ એન્ટન બી.

પત્ર નં. ૧૦૮ મો. બરડાની કરોડનો સોજો, જ્ઞાનતંતુઓની નબળાઇ.

વ્હાલા સાહેબ, તમારી રૂઢીએ મારા શરીર ઉપર શીઘ્રી અસરો કરી છે તે લખ્યા વગર હું રહી શકતો નથી. મારી ઉમર ૨૮ વર્ષની છે અને હું જ્ઞાનતંતુઓની નબળાઇથી બહુજ હેરાન થતો હતો. મારા બરડાની કરોડમાં સોજો હતો. દવાદારૂથી મારી હાલત એટલી બધી બગડી હતી કે હું ન બેશી શકું કે ન ચાલી શકું. દાક્તરોએ મારૂં દરદ અસાધ્ય ઠરાવ્યું. તમારી રૂઢીનાં વખાણ સાંભળી તમારા ઇલાજો મેં અજમાવ્યા જેને પરિણામે બાર અઠવાડીયાં પછી તો હું લાકડીના ટેકાવડે ચાલવા લાગ્યો. હવે તો કશા આધાર વગર એક

એક કલાક સુધી ચાલું છું. મને લાગે છે કે હું થોડા વખતમાં તદ્દન સાજો થઈ જઈશ. તમારી રૂઢી માટે હું તમારો અંતઃકરણથી આભાર માનું છું.

મુ. બર્કસડોર્ફ, ઝીટાઉ નજીક. લી. તમારો સાચો **ગુસ્તાવ એસ.**

પત્ર નં. ૧૦૯ મો. પેટનું કેન્સર, વાયુનું જોર, બરોળનું વધવું, અજીર્ણ, મૂત્રાશયની ફરીયાદ વિગેરે.

વ્હાલા મી. કુન્હે,

મને જણાવતાં અત્યંત આનંદ થાય છે કે તમારી રૂઢીથી મારી ઘણી ખુરી ફરીયાદો નાબુદ થવા પામી છે, જે માટે હું તમારો ખરા જીગરથી આભાર માનું છું. મને તમારી રૂઢીમાં એટલી બધી શ્રદ્ધા બેઠી છે કે હરકોઈ દરદીને માત્ર તમારી રૂઢી મુજબ ઇલાજો કરવાની ભલામણ કરતો રહીશ. મારા શરીરની સીસ્ટમ એટલી બધી બગડી ગઇ હતી કે દાકતરો મને એમ કહેતા હતા કે તને વહેલા મોડું કેનસર—નાસુર—થશે. મારી તલ્લી બરોળ—મોટી થઇ હતી મૂત્રાશયની ફરીયાદ હતી ક જેને માટે મેં યુનિવર્સિટીના બાહોશ દાકતરો અને પ્રોફેસરોની સલાહ લીધી હતી અને ઇલાજો કર્યા હતા, પણ કાંઈ વળ્યું નહીં. માત્ર તમારા ઇલાજો પછીજ મને ફાયદો થયો હતો અને મારા શરીરમાં નવું ચૈતન્ય દાખલ થયું હતું. તમારો હજારો વખત ઉપકાર માનું છું.

સુ. એલ્બ ઉપરનું ટેટસચેન. લી. તમારો સાચો **ડબલ્યુ. એ.**

ઇમ્પીરીયલ કસ્ટમ હાઉસ ઓફીસર.

પત્ર નં. ૧૧૦ મો. આગળ વધેલો ક્ષય.

વ્હાલા મી. કુન્હે, ડાક્ટરો અને તેમના ઉપાયોથી નિરાશ થઇને મેં તમારી " ન્યુ સાયન્સ ઓફ હીલીંગ " નામની ચોપડી મંગાવી. મારૂં બાળક ક્ષયથી પીડાતું હતું અને મારી આ બીમાર છોકરીની દાક્તરોએ આશા છોડી દીધી હતી. તમારા ઇલાજો કરવાથી તમામ દાક્તરો વિગેરેની અજાયબી વચ્ચે તે તદ્દન સાજી થઈ ગઈ છે.

મુ. લડવીગ્સલસ્ટ. લી. તમારી હમેશની આભારી, મીસીસ **પી. ઈ.**

પત્ર નં. ૧૧૧ મો. દાઝી જવું.

મારા વ્હાલા સાહેબ, મારા સૌથી નાના પુત્ર ઓગસ્ટે પાણી ઉકાળતાં પોતાનો જમણો હાથ દઝાડયો હતો. મારા પાસે તમારૂં પુસ્તક હોવાથી મેં તમારી રૂઢીના ઇલાજો કર્યા. આ છોકરો ઘણોજ સખ્ત રીતે દાઝી ગયો હતો તે છતાં મારી અજાયબી વચ્ચે તે એકજ અઠવાડીયામાં સાજો થવા પામ્યો હતો. તેના હાથ ઉપર જરા પણ ડાઘ રહ્યો નથી. થોડા વર્ષ ઉપર હું પણ એજ પ્રમાણે દાઝી ગયો હતો અને ડાક્ટરી ઉપાયોથી સાજો થયો હતો પણ તે ઘણા લાંબા વખતે અને મોટાં દુઃખ પછીજ. આથી હું તમારી રૂઢીને જાહેરમાં ઘણી વખાણું છું અને આ પત્ર લખું છું.

મુ. ટેનગને. લી. તમારો સાચો **હેનરીચ બી.**

પત્ર નં. ૧૧૨ મો. પેટનું દરદ, છાતીની નબળાઈ, શ્વાસનળીનું સળેખમ.

મી. કુન્હેની રૂઢીથી મારૂં દરદ સાજું થવાથી તેમનો જાહેરમાં આભાર માનવાની મારી ફરજ માનું છું. મને છેલ્લાં ૧૬ વર્ષથી પેટની ફરીયાદ હતી. જુલાબ વગર ઝાડો ઉતરેજ નહીં. છેલ્લાં પાંચ વર્ષથી પેસાબ પણ ખુલાસાથી ઉતરતો નહીં. મારી છાતી પણ નબળી થઈ ગઈ હતી. ફ્રેબર્ગ, બર્ન અને જીનીવા વિગેરે શહેરોના પ્રખ્યાત વૈદ્યોની સલાહ મેં લીધી હતી પણ કોઇનાથી મારૂં દરદ મટ્યું નહીં, પણ મી. કુન્હેના ઇલાજો કેટલાક અઠવાડીયાં સુધી કર્યાથી હું તદ્દન તંદુરસ્ત બન્યો છું અને મારૂં કામકાજ કરૂં છું. મારી તમામ ફરીયાદો નાબુદ થઈ ગઈ છે. તેમના સાદા ખોરાક અને બાથથી હું કુદરતી તંદુરસ્ત હાલતમાં આવી શકયો છું જે માટે મી. કુન્હેને હું આ પ્રમાણપત્ર લખી મોકલું છું.

મુા. સ્કવાર્ઝસીબાદ. કેન્ટન ફ્રેબર્ગ, સ્વીટઝર્લાંડ. લી. ઇ. ડબલ્યુ. એસ.

પત્ર નં. ૧૧૩ મો. કાનમાંથી રસી વહેવી, માથાંનો દુઃખાવો, કાન અને ગળાંમાં પરૂ થવું, કાનના અંદરના ભાગમાં ચાંદાં.

વ્હાલા મી. કુન્હે, મારો પુત્ર સાત વર્ષ સુધી કાન અને ગળાંનાં દરદોથી પીડાતો હતો. તમામ દવાઓ નકામી જણાઇ. ગયા સપ્ટેમ્બરમાં મારા પુત્રના કાનમાંથી ધોધમાર પરૂ વહેતું હતું અને ગળાંમાં દરદ થતું હતું. મેં નાક, કાન અને ગળાંના ખાસ અનુભવીની સલાહ લીધી હતી. તેણે શસ્ત્રક્રિયાની સલાહ આપી અને શસ્ત્રપ્રયોગ કરવામાં આવ્યો. ત્રણ અઠવાડીયાં પછી મારા છોકરાની મેં ફરીથી તપાસ લેવરાવી તો દાક્તરોએ કહ્યું કે હજી બીજું ઓપરેશન–શસ્ત્રક્રિયા–કરવી પડશે. મેં એક હોમીઓપથી દાકતરની સલાહ લીધી જેણે પણ શસ્ત્રક્રિયાની સલાહ આપી. એક વખત મુસાફરી કરતાં મેં તમારાં ખાતાંની ખબર સાંભળી અને મારા છોકરાને લીપઝીક લાવ્યો. પાંચ અઠવાડીયાં સુધી તમારા ઇલાજો કરવાથી મારો છોકરો તદ્દન સાજો થઈ ગયો. મારા અંતઃકરણનો આભાર માનવાની હું મારી ફરજ વિચારૂં છું. તમારા "ધી ન્યુ સાયન્સ ઓફ હીલીંગ" નામના પુસ્તકની એક નકલ મને મોકલશો. દરેક ઘરમાં આ પુસ્તક રહેવું જોઇએ કેમકે તે ઘણું કીમતી છે.

મુા. વેલ માર્શેઇન. લી. તમારો સાચો બ્રુનો એસ.

પત્ર નં. ૧૧૪ મો. મૂત્રમાર્ગમાં પથરી, સ્હેલી સુવાવડ, શ્વાસનળીનો સોજો.

વ્હાલી મી. કુન્હે, મને જણાવતાં અતિ હર્ષ થાય છે કે હવે હું તદ્દન તંદુરસ્ત બની ગયો છું. વળી તમારી રૂઢીથી બીજા કેટલાક દરદીઓ પણ સાજા થયા છે. અહીંના મીલ માલિકના પુત્રને પથરીનું દરદ થયું હતું. તેણે દાકતરી ઇલાજો કર્યા પણ કાંઇ વળ્યું નહીં, પણ તમારા ઇલાજો વડે પથરી પીગળી ગઇ અને મૂત્રમાર્ગે નીકળી ગઇ.

૩૭ વર્ષની એક સ્ત્રીએ ઘણાં બાળકોને ઘણી મુશ્કેલીથી જન્મ આપ્યો હતો પણ ધવરાવી શકી નહોતી. તેણીએ તમારી રૂઢી અખત્યાર કર્યાથી તેને દહાડા રહ્યા અને બે છોકરાં સાથે અવતર્યાં અને સુયાણીની મદદ વગર સુવાવડ થઇ હતી અને બન્ને બચ્ચાંને પુરતું ધાવણ ધવરાવી શકી હતી.

એક છોકરાને શ્વાસનળીનું દરદ હતું જે હમણાં તમારી રૂઢી મુજબ સારવાર કરે છે

અને તેની હાલત સુધરતી જાય છે. દાક્તરોએ તો તે સાજો નહીં થાય એમ કહ્યું હતું છતાં આ કેસ સુધર્યો. આ તરફ તમારી રૂઢી ઘણી લોકપ્રિય નિવડી છે.

મુ. જર્મનીયા કોસ્ટાડા સેરા, બ્રાઝીલ. લી. તમારો સાચો એચ. એસ.

પત્ર નં. ૧૧૫ મો. આંખનું દરદ, મોઢાંની ચામડીનું ઉપડવું, ગળાંનું દરદ, ડીપથેરીયા, અછબડાં, સ્કાર્લેટ ફીવર.

વ્હાલી મી. કુન્હે, તમારો આભાર માનવાને મારા પાસે પુરતા શબ્દો નથી. હું હમેશાં ગુલાબી અને તંદુરસ્ત રહેતી છતાં હું વારંવાર બીમાર થઇ જતી હતી. નાનપણમાંજ મને આંખનું દરદ થયું હતું જે મોટી થતાં મટી ગયું હતું. મારા મોઢાંની ચામડી સુજી જતી હતી. મને ઓરી, અછબડા, તાવ, ડીપથેરીયા વિગેરે દરદો થઇ ગયાં જેમાંથી હું માંડમાંડ બચી હતી. મારી હાલની હાલત અગાઉ સાથે સરખાવું છું ત્યારેજ મને માલમ પડે છે કે હું તમારી કેટલી આભારી છું. તમારા ઈલાજોથી હું તદ્દન તંદુરસ્ત થઈ છું જે માટે મારાં સગાંવહાલાં પણ અજાયબ થયાં છે કારણ કે હું તદ્દન નવી બની ગઇ છું. તમારી રૂઢીમાં મારી અત્યંત શ્રદ્ધા છે. ડગલે અને પગલે હું તમારી રૂઢીની ભલામણ કરૂં છું. ફરીથી તમારો અંતઃકરણ પૂર્વક આભાર માનું છું.

મુ. ઓએટીંજન. લી. તમારી વિશ્વાસુ લીના એમ.

પત્ર નં. ૧૧૬ મો. પગના ઢીંચણનાં હાડકાંનો ક્ષય, હાડકાંનું ફાટવું.

વ્હાલા મી. કુન્હે, અત્યારે મારી તબીયત જે દશાએ આવી છે તે માટે કેવી રીતે કયા શબ્દોમાં તમોને સમજણ પાડું તેની મને સમજ પડતી નથી તો પછી તમારી ભલી સેવાઓ માટે તો શું કહી શકું ? આગલા દિવસો યાદ કરતાં મને કંપારી છુટે છે. મારા ઘુંટણનાં હાડકાંને ક્ષય થયેલો તે ભાગ ડાક્ટરોએ પાંચ વર્ષ સુધી ચુંથ્યો હતો જેથી તે હાડકું ચીરાઈ ગયું હતું. મારા ઉપર શસ્ત્રક્રિયા કરવામાં આવી અને તે પછી ૩ મહીને દાક્તરોએ કહ્યું કે હું હવે તદ્દન તંદુરસ્ત થઇ ગયો છું, પણ મને પોતાને તો ભયંકર દરદ થતું હતું. હું તમારા પાસે આવ્યો ત્યારે મારી શી દશા હતી તે તમો સારી રીતે જાણો છો. તમારી સારવારને પહેલેજ દિવસે પાટાની જરૂર પડી નહોતી કે જે પાટો રાત દિવસ રાખવો પડતો હતો. તમારા ઇલાજોથી આ દરદ તદ્દન મટી ગયું છે. માણસ જાતનાં દુઃખ દરદો માટે તમારી રૂઢી માટે ઈશ્વર તમારૂં ભલું કરે અને જગતના કલ્યાણ માટે ઇશ્વર તમને દીર્ઘાયુ આપે.

મુ. ઝેનોવીટસ, બુકોવીના. લી. તમારો આભારી સ્ટેફન એસ.
થીઓલોજીકલ વિદ્યાર્થી.

પત્ર નં. ૧૧૭ મો. અંદરના ભાગોનો સોજો, સ્હેલી સુવાવડ.

મારા વ્હાલા સાહેબ, દાક્તરોના જણાવવા પ્રમાણે મારી સ્ત્રી અંદરના સોજાથી પીડાતી હતી જેથી તેણી કેટલોક વખત પથારીવશ રહી. દાક્તરોએ પ્લાસ્ટરના મલમ પટા કર્યા હતા પણ તેથી કાંઇ તેણીનું દરદ સાજું થયું નહીં. આખરે દાક્તરોએ કહી દીધું કે તેણી સાજી થશે નહીં. આ વખતે તે કુમારી અવસ્થામાં હતી. તે વખતે તેણીને તમારી ચોપડી

હાથ લાગી અને તેમાં જણાવેલા ઇલાજો કરવા તેણીએ મારી સલાહ લીધી. મેં તે ચોપડી વાંચી અને તેમાં જણાવેલા ઇલાજો અજમાવવા સલાહ આપી. તેણીએ તે ઇલાજો અજમાવ્યા અને તદ્દન સાજી થઇ ગઇ. ગયે વર્ષે હું તેણીને પરણ્યો છું અને થોડા દિવ-વસમાં તેને સુવાવડ પણ આવશે. અમારી આ સ્થિતિ માટે અમો તમારાં ઘણાં આભારી છીએ.

મુ. ઝુરીચ. લી. તમામ સુભાષિશો સાથે **એમ. વોન એસ.**

પત્ર નં. ૧૧૮ મો. ક્ષય.

વ્હાલા મી. કુન્હે, તમારી "ધી ન્યુ સાયન્સ ઓફ હાલીંગ" નામની ચોપડી મારા હાથમાં આવી અને મારા ભયંકર દરદ માટે તેમાં જણાવેલા ઇલાજો અજમાવ્યા. મને જણાવવાને ઘણોજ આનંદ થાય છે કે હું તદ્દન તંદુરસ્ત થયો છું. મારી પડોશમાંજ એક ધર્મશાળાના માલિકની પુત્રી લુલી લંગડી છે જેને દાક્તરો કહે છે કે તું કદિપણ સાજી થઇશ નહીં. તમારી રૂઢી ઉપર મને પુરતો વિશ્વાસ છે તો આ છોકરી માટે તમારી સલાહ લખશો.

મુ. ઓબરસ્ટેઇનાક, બાવેરીયા. લી. તમારો સાચો **જોસેફ એચ.**

પત્ર નં. ૧૧૯ મો. આંખનું દરદ.

વ્હાલા મી. કુન્હે "ઇજીપ્શીયન અંધાપા" નામના આંખના "ટ્રેકોમા" નામના દરદથી પાંચ વર્ષથી હું પીડાતો હતો. ડાક્ટરોના ઇલાજોથી કાંઇ વળ્યું નહીં જેથી મેં તમારી રૂઢી અજમાવી અને મને જણાવતાં આનંદ થાય છે કે તમારા ઇલાજો માત્ર બેજ મહીના સુધી કરવાથી મારૂં દરદ તદ્દન સાજું થઇ ગયું છે. મારાથી બનશે તો આવતે વર્ષે તમારાં ખાતાંની મુલાકાત લઇશ. જર્મન અને હંગેરીઅન ભાષાનાં તમારાં પુસ્તકોની ત્રીસ ત્રીશ નકલો મોકલશો કારણકે હું તે અત્રે મારા મિત્રમંડળમાં વહેંચવા માગું છું.

મુ. બ્યુડાપેસ્ટ, હંગેરી. લી. તમારો સાચો **કાર્લ ટી.**

પત્ર નં. ૧૨૦ મો. જલંદર, પગનો સોજો, માથાનું દરદ, બંધકોશ.

વ્હાલા સાહેબ, એક વર્ષથી તમારૂં "ન્યુ સાયન્સ ઓફ હીલીંગ" નામનું પુસ્તક મારા પાસે છે. મારી ભલામણથી મારા મિત્રોએ તે ખરીદેલ છે અને તે સઘળા તેને સારૂં અને વ્યવહારૂ લેખે છે. તેઓ તમારા ઇલાજો અવારનવાર અજમાવે છે. મારી સ્ત્રી જે હાલ ૩૨ વર્ષની છે તે નાનપણથીજ કબજીયાત અને માથાના દુઃખાવાથી પીડાતી હતી અને ઘણીઘણી દવાઓ પીધી હતી. તમારી રૂઢીથી તેણીના એ ફરીયાદો ઉપરાંત તેનું જલંદર અને પગના સોજા પણ નાબુદ થયા છે અને મારી પોતાની કબજીયાત ઉપર તમારા ઇલાજો ઘણાજ અકસીર નિવડયા છે.

તમારૂં બીજું પુસ્તક "સાયન્સ ઓફ ફેશીયલ એક્સપ્રેસન" મોકલી આપશો અને તમારાં "ન્યુ સાયન્સ ઓફ હીલીંગ"નો હું બહોળો ફેલાવો કરીશ.

મુ. ઓકેનહેઇન (સીલેસીયા). લી. તમારો વિશ્વાસુ કાર્લ કે

પત્ર નં. ૧૨૧ મો. લોહી પડવું, અનિદ્રા, ચીડીયાપણું, કબજીયાત.

વ્હાલા સાહેબ, ત્રણ વર્ષ સુધી દાક્તરોના ઇલાજો કર્યા પછી મેં તમારી સલાહ પત્રદ્વારા

માગી. તમારી સલાહ મુજબના ઇલાજો મેં શરૂ કર્યા. મારો સ્વભાવ ઘણોજ ચીડીયો હતે પણ તમારા બાથ પછી હસતો રમતો થયો છું જેથી તમારી સ્ત્રી છોકરાં આનંદ પામે અને ઝાડો સાફ આવે છે. ઉંઘની બેચેની નાબુદ થઇ છે જે માટે હું તમારો ઘણે આભાર માનું છું.

મુ. સેંટપીટર્સબર્ગ, રૂશિયા, લી. તમારો સાચો એચ. ડબ્લ્યુ.

પત્ર નં. ૧૨૨ મો. કલેજાનું દરદ. બંધકોષ.

વ્હાલા સાહેબ, મી. બી. અને હું પોતે ૧૮૯૪ ના જુલાઇમાં લીપઝીકમાં હતા અ ત્યાં તમારા ખાતાંમાં રહેવાથી અમોને બેહદ લાભ થયો છે. મી. બી. ને કલેજાનું સખ દરદ હતું. તેને સાજો થયેલો જોઈ ડેનમાર્કમાંના તેના મિત્રો અચંબો પામ્યા હતા. બંધકોષનું દરદ હતું તે પણ તમારી રૂઢીથી નાબુદ થયું. અમારા પાસે ઘણાં માણસો અ છે અને તમારી રૂઢી અને પુસ્તકોથી વાકેફ થાય છે. તમારી હિલચાલનાં ડેનીશ અને સ્વ ડીશ ભાષાના ચોપાનીયાં મોકલશો એટલે તે હું ડેનમાર્ક, સ્વીડન અને નોર્વેમાં વહેંચા આમ કરવાથી લોકોમાં તમારાં પુસ્તકો ખપશે અને તમારી રૂઢી પ્રચલિત થશે.

મુ. મોર્ડુપગાર્ડ, ડેનમાર્ક. લી. તમારી સાચી મીસીસ એચ. બી.

પત્ર નં. ૧૨૩ મો. ક્ષય, કફ, મોઢાંમાં ચીકાશ, લોહીવાળું થુંક.

વ્હાલા સાહેબ, મારા મંદવાડમાં તમે આપેલી સલાહ અને લીધેલા ઇલાજો મ તમારો આભાર માનું છું. હું ઉપલાં દરદોથી પીડાતો હતો અને આઠ વર્ષથી હેરાન થ હતો. ઘરના, ડાક્ટરોના, કેમીસ્ટોના વિગેરે ઇલાજો નકામા ગયા. દરદો એટલાં જીરણ હ કે કોઇને તેનો ખ્યાલ આવે નહીં. મારી હાલત શોચનિય હતી અને દાક્તરોમાંથી મ વિશ્વાસ ઉઠી ગયો હતો. તા. ૪ થી ડીસેમ્બરે તમારાં "ન્યુ સાયન્સ ઓફ હીલીંગ તરફ મારૂં ધ્યાન દોરાયું. તમારી રૂઢીથી બીજે ત્રીજે દિવસેજ ફાયદો થયો અને દર અઠ ડીએ મારી હાલત સુધરતી ગઇ અને હવે ત્રણ મહીના પછી તદ્દન તંદુરસ્ત બની ગ છું. હું મારો અવતાર નવો માનું છું કારણ કે તાજોતાજો લાગું છું. તમામ દરદી તમારી રૂઢી અજમાવી સાજા થાય એમ હું ઇચ્છું છું. તમારી રૂઢીજ એકલી એવી રૂઢી કે જે તમામ દરદો સાજાં કરે છે.

મુ. પ્લોટઝક, ગવર્નમેન્ટ બેસારાબીયા, રૂશિયા. લી. ગોટફ્રીડ એમ.

પત્ર નં ૧૨૪ મો. જળંદર, શ્વાસનળીનો ક્ષય, પ્લુરીસી.

વ્હાલા મી. કુન્હે, મને સાજી કરવા માટે માત્ર થોડાક શબ્દોમાં હું તમારો આભ માનું છું. તમો દુઃખી માણસોને રાહાત આપો છો તે માટે તમારા પ્રત્યે મને ઘણું મ છે. ઉપલાં દરદો હું બે વર્ષથી ભોગવતી હતી અને દાક્તરો ઉપાયો કરી થાક્યા તે પણ તમારા ઇલાજો વડે મને પહેલેજ દિવસે ફાયદો થયો. મારી તંદુરસ્તી માટે હું તમારી ઘણ આભારી છું.

મુ. બીનઝીકોન, સ્વીટઝર્લેંડ. લી. મીસ ઇડા. એમ.

પત્ર નં. ૧૨૫ મો. સુજેલી ગાંઠો, દાંત અને આંખનું દરદ, સળેખમ, શ્વાસનું રૂંધાવું વિગેરે.

મારા વ્હાલા સાહેબ, આ પત્રનો લખનાર હું એક મીશનરી છું અને ૨૫ ભાષામાં તમારાં પુસ્તકોનું ભાષાંતર થયેલું હોવાથી તે ઉપર મારૂં ધ્યાન ખેંચાયું જેથી હાલમાં હું "તમારાં ન્યુ સાયન્સ ઓફ હીલીંગ" નો ખાસ અભ્યાસ કરૂં છું. તમારી રૂઢીનો મારાથી બનતો ફેલાવો કરીશ. મને ઉપલા તમામ દરદો હેરાન કરતાં હતાં પણ તમારી રૂઢીથી બધું સારૂં થઈ ગયું છે. મારા આ કાગળનો તમો ગમે તે ઉપયોગ કરજો. ડાક્ટરો કહેતા હતા તેમ હું ક્ષયથી રીબાઇ મરત પણ કટોકટ વખતે તમારા ઇલાજોથી હું બચી જવા પામ્યો છું. હવે મારી દરેક ફરીયાદ નાબુદ થઈ છે.

મુ. સ્કોનો. લી. રેવરંડ ઇ.

પત્ર નં. ૧૨૬ મો. બિન અગવડવાળી ગર્ભાવસ્થા અને સુવાવડ.

વ્હાલા મી. કુન્હે, તમે અમને કહ્યું તેમજ બન્યું છે. એપ્રીલની તા. ૩ જી એ મારી સ્ત્રીએ એક મજબુત બાળકને જન્મ આપ્યો છે. સુવાવડ પહેલાં તેણે તમારી સૂચનાઓ મુજબ વર્તન રાખ્યું હતું. સગર્ભાવસ્થા સુખ શાંતિમાં ગઇ. ૯।। વાગ્યે દરદ થયું અને ૯।।। વાગે પ્રસવ થયો. માત્ર ૧૫ મીનીટમાં બધું પતી ગયું. મારા કુટુંબી દાકતર મારી સ્ત્રીને સુવાવડ થયા પહેલાં આવેલા તે એમ કહેતા ગયા કે હજી બે દિવસ પછી પ્રસવ થશે, પણ તેના ગયા પછી તરતજ પ્રસવ થયો અને દાયણનું કામ મારેજ કરવું પડયું. પ્રસવ પછી મારી સ્ત્રી પ્રસન્ન ચિત્તની જણાઇ અને બોલી ઉઠી કે મી. કુન્હેએ કહ્યું હતું તેમજ થયું. તમારી અતિ ઉપયોગી સલાહ માટે અમારો આભાર સ્વીકારજો. તમારૂં પુસ્તક એક પવિત્ર પુસ્તક તરીકે અમારા ઘરમાં રહેશે. અમારા કુટુંબી દાકતર આવતાં તેઓ બોલી ઉઠયા કે મારી ૪૧ વર્ષની પ્રેકટીસમાં આવું કદી મેં જોયું નથી. તેમની ઉમર ૬૫ વર્ષની છે. આ કેસ તમારી રૂઢીની ફતેહનો નમુનો છે.

મુ. સ્કલોસ એલ., હોલાંડ. લી. કેપ્ટન એ. એસ.

પત્ર નં. ૧૨૭ મો. સફરામાં ચીરા, આંતરડાંમાં ગુમડાં.

વ્હાલા સાહેબ, તમારી સલાહથી મારાં ઉપલાં દરદો સાજા થયાં છે. તમારા ઇલાજો અજમાવતાં પ્રથમ તો જરા અગવડ પડી પણ પછીથી ઠીક લાગ્યું. જાન્યુઆરીનાં બીજાં અઠવાડીયાંમાં મેં રોજના ૨ થી ૩ ફ્રીકશન-સીટસ-બાથ લેવા માંડયા અને ઠંડી હોવાથી પાણી ૬૬ થી ૬૮ ડીગ્રી જેટલું ગરમ રાખ્યું. ખોરાક તમારા કહેવા મુજબ ખાધો જેથી હવે હું તદ્દન નિરોગી છું.

મુ. હોલ્ટે, કોપન્હેગન નજીક, ડેનમાર્ક. લી. જુલીયા એલ.

પત્ર નં. ૧૨૮ મો. જ્ઞાનતંતુઓની અત્યંત નબળાઇ.

આ પત્રદ્વારા હું મી. કુન્હેનો ઉપકાર માનવાની રજા લઉં છું. મારાં ત્રણ વર્ષનાં બાળકની માંદગી વખતે તેમણે ઘણી મદદ કરી હતી. મારૂં બાળક એટલું તો નબળું પડી

ગયું હતું કે દવાદારૂથી કાંઇ વળ્યું નહીં. ફ્રીકશન-સીટસ-બાથ અને સાદા ખોરાકથી જ તે સાજું થઇ ગયું. દરેક દરદીને મી. કુન્હેની રૂઢીની હું સખ્ત ભલામણ કરૂં છું.

મુ. લીપઝીક. લી. એચ. એસ.

પત્ર નં. ૧૨૯ મો. સખ્ત દમ, હૃદયના પડમાં પાણી ભરાવું.

વ્હાલા સાહેબ, ત્રણ વર્ષથી વધુ મુદતથી હું ઉપલાં દરદથી પીડાતો હતો. સંખ્યાબંધ સીવીલ અને મીલટરી ડાક્ટરોની દવાઓ મેં લીધી અને કેકોના પ્રસિદ્ધ વૈદ્ય પ્રો. પી. ની પણ સલાહ લીધી, પણ કાંઈ વળ્યું નહીં. માત્ર તમારી સલાહ અને તમારાં પુસ્તકથીજ હું સાજો થયો છું અને છ મહીના પછી આ પત્ર લખું છું.

મુ. ઝેરઝો, ગેલીશીયા. લી. એમ. એ. ડીસ્ટ્રીક્ટ કોર્ટ ઓફીસનો કલાર્ક.

પત્ર નં. ૧૩૦ મો. સંધિવા, ગર્ભાશયમાં સોજો, લોહી પડવું, પાચન શક્તિની ગુંચવણ, પીઠમાં દરદ.

વ્હાલા મી. કુન્હે, અહીંની કુન્હે સોસાયટીનો હું વડો છું. તેમાં ૩૦૦ મેમ્બરો છે. તમારી રૂઢીના એક ચુસ્ત હિમાયતી તરીકે મને જણાવવાની રજા આપશો કે વૈદ્ય દાક્તરો વગર વિચાર્યે દરદીઓને મરવા દે છે અગર તો દરદ નહીં મટે એમ કહી દે છે. એક દરદીનો સંધીવા મટયો. એક બાઇનું ગર્ભાશયનું દરદ મટયું. તેણીએ દસદસ દાક્તરોની દવા કર્યા છતાં કાંઇ વળ્યું નહોતું. એક બાહોશ દાક્તરે તેના ઉપર શસ્ત્રપ્રયોગ કર્યો અને પેટ ચીરીને પછી હરી ગયો અને કામ પડતું મૂક્યું. દરદી બહુ નબળી હતી. બીજા દાક્તરોએ કહ્યું કે આ બાઈ ૩ મહીનાથી વધુ જીવશેજ નહીં. અત્યારે તે બાઇને છ મહીના થઇ ગયા છે અને દરદનું નામ રહ્યું નથી. હું તમારી રૂઢી એક વર્ષથી અજમાવું છું અને ઘણો તંદુરસ્ત રહું છું. મારૂં અજીર્ણ, પીઠનું દરદ, લોહીનું પડવું વિગેરે મટી ગયાં છે. આ સર્ટીફીકેટનો ગમે તે ઉપયોગ કરજો.

મુ. બુએનોસએર્સ. લી. વીનસેન્ટ ડી. કુન્હે નેચર કયોર સોસાયટીના પ્રમુખ

પત્ર નં. ૧૩૧ મો. આંખનું દરદ.

વ્હાલા મી. કુન્હે, મારાં બાર વર્ષની ઉમરના છોકરાનું આંખનું દરદ તમે સારૂં કર્યું છે તે ખાતે તમારો આભાર માનું છું. મારી અજાયબી વચ્ચે માત્ર ત્રણજ અઠવાડી યામાં મારૂં બાળક સાજું થવા પામ્યું છે અને તે પછી તેને બીજું કશું દરદ થયું નથી. ત્રણ વર્ષમાં દાક્તરો જે કરી શકયા નહીં તે તમારી રૂઢીથી માત્ર ચારજ અઠવાડીયાંમાં સારૂં થયું તે માટે અંતઃકરણથી તમારો આભાર માનું છું. આ પત્રનો ગમે તે ઉપયોગ કરવાની તમોને છુટ છે.

મુ. રેમશીએડ-હેસન. લી તમારો વિશ્વાસુ જી. એફ્.

પત્ર નં. ૧૩૨ મો. પીશાબ કરતી વખતે નડતી અડચણ.

વ્હાલા સાહેબ, લખતાં ઘણો હર્ષ થાય છે કે તમે પત્રદ્વારા જે ઇલાજો સૂચવ્યા હતા તે બરાબર કરવાથી હું તંદુરસ્ત થયો છું. બીજેજ અઠવાડીએ મારો સોજો નાબુદ થયો

અને ખુલાસાથી પેશાબ ઉતરવા લાગ્યો અને તે એવી રીતે કે અગાઉ હું તંદુરસ્ત હતો ત્યારે પણ એટલા ખુલાસાથી ઉતરતો નહોતો. હું તમારો અંતઃકરણથી આભાર માનું છું. ઇશ્વર તમોને દીર્ઘાયુ બક્ષે અને તમારી રૂઢીનો ઘણા મોટા પ્રમાણમાં ફેલાવો થાય એમ હું ઇચ્છું છું. થોડા વખત પછી હું મીસીસ એચ. જેઓ પાંચ વર્ષથી બહેરાશ ભોગવે છે તેનો રિપોર્ટ મોકલીશ. તે માટે તમારી સલાહ લખી મોકલશો. તમોને હું થોડા વખતમાં મળવા માગું છું.

મુ. અલ્ટેસાહલ–હંગેરી. લી. જે. એચ. મેન્યુફેક્ચરર.

પત્ર નં. ૧૩૩ મો. જાહેર આભાર.

લીપઝીકમાં ૨૪ ફ્લોસ્પ્લાટસવાળા મી. લુઇ કુન્હેનો આભાર માન્યા વગર હું લીપઝીક છોડી શકતો નથી. મારી ઉમર ૬૬ વર્ષની છે અને હું મીઠી પેસાબથી પીડાતો હતો મેં ઘણાઘણા દાક્તરોની દવા લીધી પણ કાંઇ વળ્યું નહીં. બાદ મારા કેટલાક મિત્રોએ લુઈ કુન્હેની રૂઢી તરફ મારૂં ધ્યાન ખેંચ્યું જેથી હું લીપઝીક આવ્યો અને તેમના ઇલાજો કરવા માંડ્યા. ૧૫ દિવસમાંજ પીશાબમાંથી સાકર ઓછી થઈ ગઇ અને તે પછી બીજા અઠવાડીયામાં તો તદ્દન નાબુદ થઈ ગઇ ત્યાર પછી ચાર પાંચ અઠવાડીયાં રહી મેં મારો પેસાબ ડોક્ટરો રોહરીગ, એલ્સનેર, બાથ અને પ્રેગર સમક્ષ તપાસરાવ્યો. કેમકે તેઓ લીપઝીકની કાયદાની અદાલતના દાક્તરો હતા. તેઓએ જણાવ્યું કે પેસાબમાં સાકર જતી નથી. આ ઉપરથી તમામ દર્દીઓને હું મી. કુન્હેની રૂઢી અજમાવવા ભલામણ કરૂં છું અને મારી સલાહથી ઘણા માણસો સાજા થયાં છે.

મુ. લીપઝીક. ઓગસ્ટ તા. ૮ મી સને ૧૮૫૮.

લી. બારમેનવાળા એલ. બી. મેન્યુફેક્ચરર.

(સમાપ્ત)

આકૃતિ નં. ૨૫

કેટલાક નમૂના.

ચહેરા જોઇને રોગ પારખવાનું શાસ્ત્ર.



વધારાનો કચરો (નકામો પદાર્થ) શરીરના આગલા ભાગમાંજ એકઠા થયો હોય તો ચહેરો કેવો લાગે તે બતાવનારી આકૃતિ.

આકૃતિ નં. ૨૬



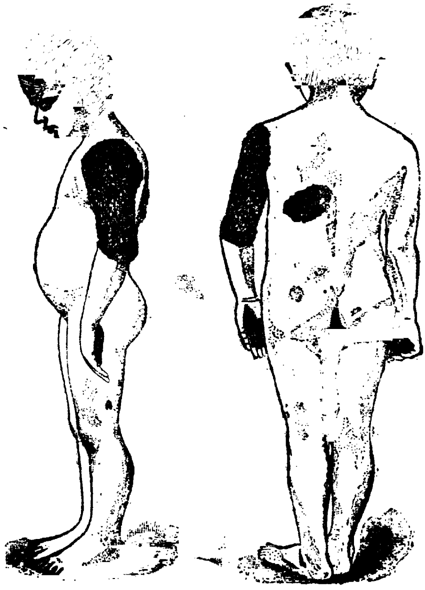
વધારાનો કચરો (નકામો પદાર્થ) શરીરના પાછલા ભાગમાંજ એકઠો થયેલો હોય તો ચહેરો કેવો લાગે તે બતાવનારી આકૃતિ.

આકૃતિ નં. ૨૭



શરીરના આગલા, પાછલા અને બન્ને બાજુના ભાગમાં વધારાનો કચરો (નકામો પદાર્થ) એકઠો થયો હોય અને આગલા ભાગનો કચરો વધારે પ્રમાણમાં હોય તો ચહેરો કેવો લાગે તે બતાવનારી આકૃતિ.

આકૃતિ નં. ૨૮



એક બાળકને ૪૫ વખત ક્ષયની રસી (ટયુબરક્યુલીન) સકવામાં આવી તેનું પરિણામ. વધુ વિગત માટે " બાળકોને કેમ ઉછેરવાં ! " તે વિષેનું મારૂં ચોપાનીયું વાંચો. કીમત છ આના.